

Rester en forme séance 1

Parce l'activité physique est étroitement liée à la santé physique et mentale en général et parce qu'elle renforce l'immunité en particulier, il est essentiel de bouger tous les jours ! Et encore plus en cette période de crise sanitaire qui vous prive de vos activités sportives favorites.

Ainsi, chaque semaine du confinement, le comité Drôme-Ardèche d'Education physique et Gymnastique Volontaire (EPGV) vous propose quelques exercices afin de vous maintenir en forme.

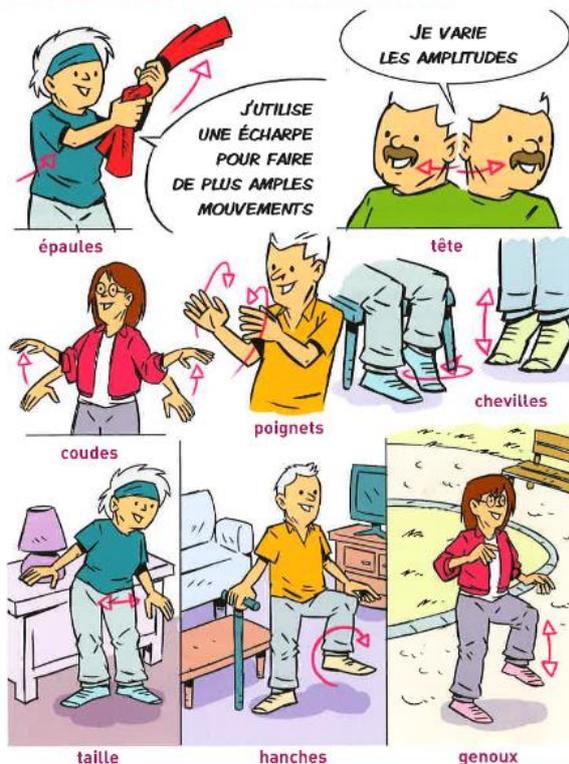
Aujourd'hui focus sur l'échauffement et un exercice alliant le cardio et le renforcement musculaire.



J'assure ma sécurité avant tout :

- Mes chaussons ou chaussures sont correctement attachés
- Je bois un verre d'eau avant et après la séance
- Je fais mes exercices près d'un support stable : table, rampe, fauteuil...
- J'y vais doucement et progressivement
- Je ne dois pas ressentir de douleur
- Si je suis essoufflé (e), je m'assure que je suis quand même capable de parler.

JE BOUGE TOUTES MES ARTICULATIONS



J'Y VAIS DOUCEMENT ET PROGRESSIVEMENT.
JE COMMENCE SYSTÉMATIQUEMENT MA SÉANCE DE GYM À LA MAISON PAR CES EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT.
AU BOUT DE QUELQUES MINUTES, JE DOIS AVOIR CHAUD.

JE RENFORCE MES JAMBES ET J'ACTIVE MON CŒUR



JE FAIS DES PAUSES AVANT DE RECOMMENCER.