

Circuit Santé



Effectuer deux tours du trajet pédestre en marchant pour vous échauffer (250 mètres). Ensuite, débutez par la station #1 et suivez les directives.

1. Les stabilisateurs (30 secondes de chaque côté)

- En appui sur le dossier, dos bien plat, abdominaux contractés. Maintenir la position de la «planche».
- Tourner le tronc et les jambes afin d'être en appui sur une main et un pied. Maintenir la position «étoile» pendant 30 secondes. Reprendre la position «planche». Répéter de l'autre côté.

2. Développé pectoraux assis (15 répétitions)

- Appuyez fermement le dos au dossier avec les abdominaux contractés.
- Agrippez les poignées et poussez vers l'avant en contrôlant le mouvement. Revenez lentement à votre position initiale et répétez.

3. Les cuisses (15 répétitions)

- Pieds écartés de la largeur des hanches. Poids du corps sur les talons.
- Fléchir lentement les genoux de manière à se placer en position assise, sans toucher au siège. Revenir à la position initiale.

4. Elliptique (60 secondes)

- Posez les pieds sur les pédales et agrippez les poignées.
- Avec la jambe droite, poussez le pédalier vers l'avant gauche et continuez de faire des foulées régulières.
- Pour arrêter, ralentissez doucement jusqu'à l'arrêt complet du mouvement.

5. Les bras (15 répétitions)

- Assis sur le bord du banc, doigts repliés sur le rebord. Dos droit et abdominaux contractés.
- Se placer en position assise, dans le vide, devant le banc. Fléchir et tendre les coudes.

6. Rameur (60 secondes)

- Asseyez-vous sur l'appareil, le dos droit, les épaules vers l'arrière et les abdominaux contractés.
- Agrippez les poignées et tirez-les vers vous tout en gardant votre torse bien droit. Retournez doucement à votre position de départ et répétez.

7. Barre horizontale à tractions inversées et redressement assis (15 répétitions)

- Plusieurs exercices s'offrent à vous. Veuillez vous référer à la pancarte qui vous propose huit exercices de difficultés différentes pour chacun des deux modules.

8. Les ischio-jambiers (15 répétitions)

- En appui sur le dossier. Jambes en fente. Abdominaux contractés.
- Fléchir le genou arrière près du sol, en gardant le dos droit. Reprendre la position initiale.

Recommencez le circuit 2 à 3 fois. Une fois terminer vos circuits, retournez à chacun des quatre bancs pour exécuter les étirements proposés.

1. Les stabilisateurs

- S'appuyer sur le dossier. Étirer légèrement le dos. Maintenir la position 30 secondes.

3. Les cuisses

- Saisir la cheville. Pousser doucement le pied dans la main. Maintenir la position 30 secondes. Répéter de l'autre côté.

5. Les bras

- Saisir le coude et tirer légèrement vers l'arrière. Maintenir la position 30 secondes. Répéter avec l'autre bras.

8. Les ischio-jambiers

- Saisir la cheville. Pousser doucement le pied dans la main. Maintenir la position 30 secondes. Répéter de l'autre côté.

-

Félicitation! Vous avez complété le Circuit Santé. Continuez de bouger régulièrement, c'est bon pour votre santé!

Dave McQuillen, MSc.
Kinésiologue | conseiller en promotion de la santé
Direction des programmes de santé publique
CISSS de la Montérégie-Est
(450) 778-2572 ext. 6637
Dave.mcquillen.csssry16@SSSS.GOUV.QC.CA