

Le cardio-training consiste à élever le rythme respiratoire et la fréquence cardiaque avec des mouvements dynamiques, rapides et précis qui s'enchainent. Cependant, il s'agit de trouver le juste équilibre dans l'effort pour pouvoir poursuivre la séance jusqu'au bout.

Matériel

Un bâton (béquille, balai)

Temps

15 - 20 min

CONSEILS

Vous pouvez faire des pauses mais sans vous arrêter complètement pour éviter de faire redescendre la fréquence cardiaque.

La respiration reste fluide.

Les mouvements sont **dynamiques, rapides et précis**.

ADAPTATION

Faire les mouvements moins rapidement mais toujours avec précision.

Pour ceux qui sont dans l'incapacité de faire les exercices même de manière simplifiée ou adaptée, passer à l'exercice suivant.

ECHAUFFEMENT

Assis bien droit au fond du fauteuil ou de la chaise

TÊTE

Départ : Epaules basses, bien assis dans le fauteuil, mains sur les genoux. Effectuer de petites rotations cervicales dans un sens puis dans l'autre, faire des oui (tête en bas et en haut) puis regarder à droite et à gauche et incliner la tête d'un côté puis de l'autre (rapprocher l'oreille de l'épaule sans bouger les épaules).



ÉPAULES

Effectuer des petites rotations des épaules vers l'avant (pour ceux qui ont des problèmes d'épaules, commencer par de tous petits cercles) puis agrandir les cercles aller chercher loin derrière et loin devant puis rotation arrière.

COUDES

Votre main gauche sous le coude droit, faire des mouvements de l'avant-bras de gauche à droite.

Changer de bras.

Pour aller + loin : Passer la main à l'intérieur du bras et à l'extérieur.



POIGNET

Joindre les mains, entrelacer vos doigts et tourner les poignets dans un sens et dans l'autre.

TAILLE

Bras tendus sur le côté, effectuer un déplacement de la taille de chaque côté comme si vous vouliez attraper quelque chose sur le côté en haut d'une étagère (2 x 8 mouvements).

EXERCICES

- Ouvrir et fermer les doigts comme pour presser un citron (20 fois bras tendus devant vous, 20 fois bras en haut et 20 fois en bas).

- **Départ** : Bras tendus vers le bas.

Mouvement: Monter les bras tendus à hauteur des yeux en soufflant et redescendre en expirant alternés (20 mouvements) puis faire la même chose bras alternés (20 battements).

- **Départ** : Bras tendus à l'horizontale devant soi à hauteur d'épaule.

Mouvement: Effectuer de petits battements simultanés avec les bras de haut en bas puis battements alternés (20 fois de chaque).

- **Départ** : Bras tendus à l'horizontale devant soi à hauteur d'épaule.

Mouvement: Ecarter et refermer les bras comme pour applaudir (20 fois). Effectuer de petits mouvements rapide.

Attention à ne pas ouvrir au delà de l'alignement des épaules.

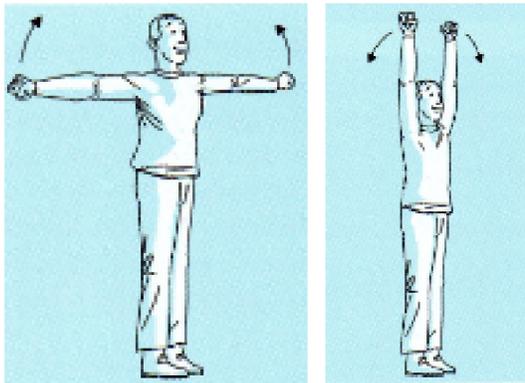
- **Départ** : Bras tendus sur le côté à hauteur d'épaule.

Mouvement : Faire des petits ronds dans un sens et dans l'autre (20 petits mouvements rapides dans chaque sens).

- **Jumping jack**

Départ : Bras écarté tendus sur le côté à hauteur d'épaule.

Mouvement : Monter les 2 bras au dessus de la tête comme pour applaudir en haut, gardez le corps droit et revenir en position initiale (20 répétitions).

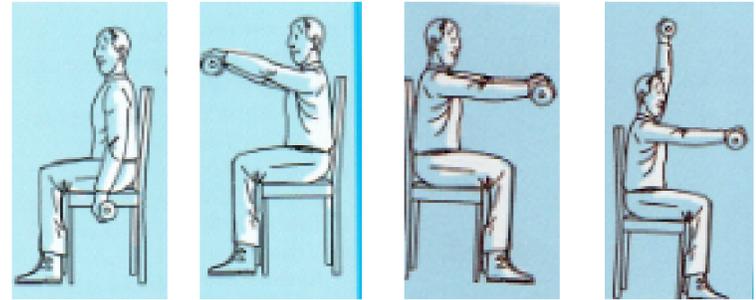


- **Départ** : Bras tendus en haut au dessus de la tête, plier les coudes et venir toucher ses épaules avec les mains et retendre les bras vers le ciel (20 fois) puis alterner les bras (20 fois).

- **Boxe**

Poings serrés, venir boxer devant soi en alternant bras droit et bras gauche (attention à bien tenir le dos droit, ne pas se pencher en arrière) toujours garder une petite flexion du coude. Et boxer vers le bas puis accélérer la cadence.

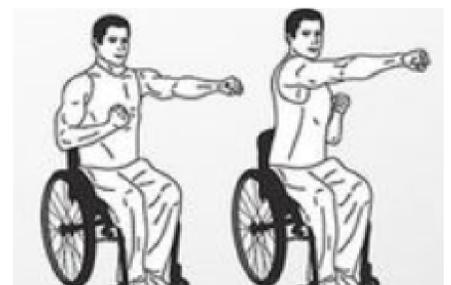
Penser à bien respirer (10 répétitions).



Pour aller + loin : Bras tendus, croiser les bras en dessus et en dessous (20 fois).

Pour aller + loin : Varier l'exercice en réalisant de petits mouvement de haut en bas une fois les bras tendus à l'horizontale et bloquer les bras tendus sur les cotés à l'horizontale pendant 5 secondes.

Attention à ne pas monter les bras trop haut pour ne pas vous blesser.



-Pause hydratation-

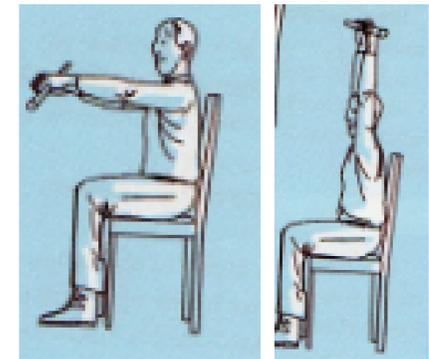
Travail avec un bâton dans les mains (mouvements toniques)

- **Rotation buste**

Bras tendus devant soi, effectuer une rotation du buste de gauche à droite (attention à ne rien casser).



- Le dos bien droit, maintenir un bâton en pronation à l'horizontale, bras tendus devant soi, monter les bras au dessus de la tête et revenir en position initiale (20 fois).



- **Départ** : Le dos bien droit, maintenir un bâton en pronation à l'horizontale, coudes fléchis, mains écartées de la largeur des épaules à hauteur des épaules.

Mouvement: Pousser le bâton devant soi et le ramener à la poitrine en tendant les bras (20 fois).

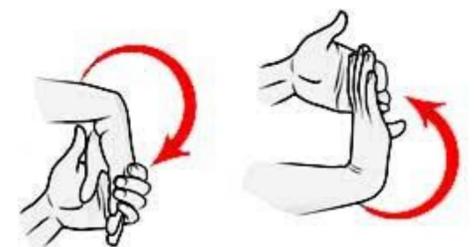
- **Locomotive**

Effectuer des mouvements type de handbike dans un sens puis dans l'autre (20 fois).

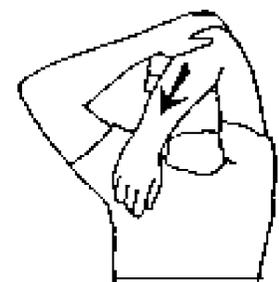


ETIREMENTS

- Bras tendus devant soi, paume de la main vers le ciel, venir tirer les doigts avec l'autre main et changer de sens.



- Coude vers le ciel, venir pousser le coude vers l'arrière avec sa main, puis faire l'autre bras tout en respirant et en soufflant.



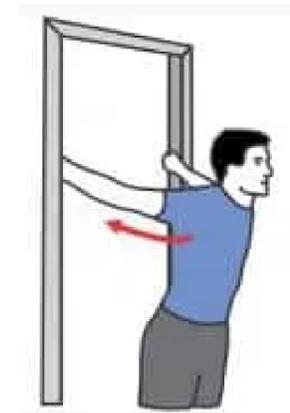
- Etirer les bras en l'air et pousser les mains vers l'avant en arrondissant le dos.



- Attraper ses mains derrière le bas du dos (si on ne peut pas attraper ses mains on attrape les bords du fauteuil) et tirer les bras vers l'arrière en ouvrant la cage thoracique et en se grandissant au maximum.
- Mains vers le haut au-dessus de la tête, se grandir comme si on voulait aller toucher le ciel et relâcher complètement.
Laisser glisser les bras le long du corps, tête relâchée entre les genoux et remonter doucement vertèbres après vertèbres jusqu'à repositionner la tête le regard droit devant.
- Poser les mains sur les cuisses et arrondir le dos en rentrant la tête, respirer gonfler le dos et souffler en relâchant.
- Bras pliés, placer l'avant-bras gauche sous l'avant-bras droit.
La main droite sur le coude gauche, tirer le bras gauche vers la droite.
Maintenir la position environ 20 secondes, la respiration reste fluide.
Puis changer de bras.



- Se placer au centre d'un cadre de porte en s'y accrochant par les mains à hauteur des épaules puis aller chercher vers l'avant avec le buste en gardant la tête haute.
Maintenir 20 à 30 secondes.



N'hésitez pas à répéter cette séance plusieurs fois dans la semaine !