

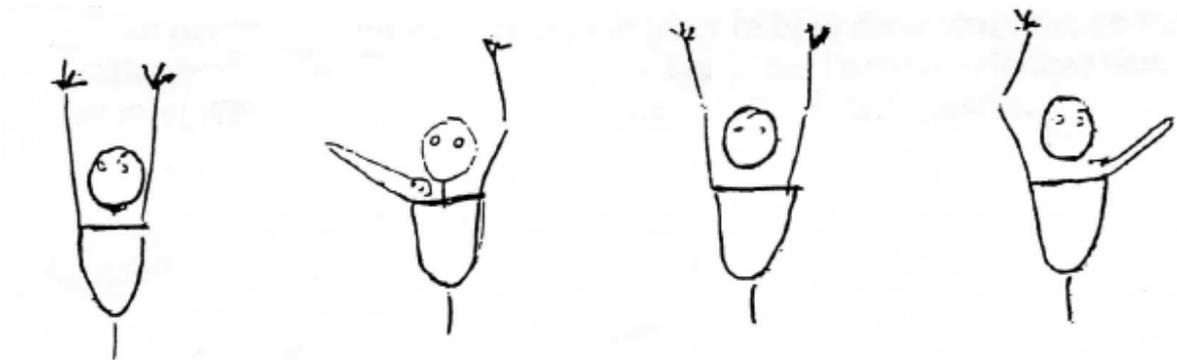
GYMNASTIQUE ADAPTEE AUX SURCHARGES PONDERALES

CYCLE D'EDUCATION NUTRITIONNELLE

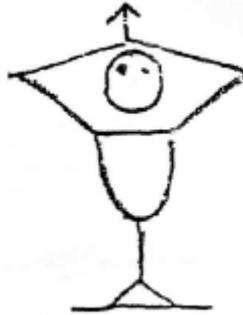
SERVICE D'ENDOCRINOLOGIE DIABETOLOGIE NUTRITION CHU NICE
Professeur Patrick FENICHEL

Position de départ : Assis sur un tabouret

- Pencher la tête sur la poitrine 5 fois, vers l'arrière 5 fois, oreille vers l'épaule droite 5 fois, oreille vers l'épaule gauche 5 fois.
- Tournez la tête vers le côté droit 5 fois, vers le côté gauche 5 fois.
- Rotation complète, lentement, garder les yeux ouverts, 5 fois dans chaque sens.
- Monter les épaules. Relâcher comme s'il y avait des poids dans chaque main, 5 fois.
- Mains aux épaules, coudes fléchis, faire des petits cercles vers l'arrière, en serrant les omoplates 30 fois.
- Dos bien droit, lever alternativement le genou droit puis le gauche vers le haut en gardant le genou plié 30 fois.
- Monter les bras sur le côté jusqu'à l'horizontale 30 fois.
- Dos bien droit, monter ensemble les 2 genoux fléchis vers le haut 30 fois.
- Bras tendus devant, alterner 4 petits ciseaux, puis ouvrir latéralement 1 fois. Répéter 30 fois l'ensemble.
- Assis, dos droit genoux pliés. Tendre la jambe à l'horizontale. Tirer la pointe du pied vers soi. Tenir la jambe tendue en comptant jusqu'à 3. Garder la cuisse posée sur le tabouret.
- Bras tendus à la verticale. Plier le bras droit main à l'épaule, puis le retendre à la verticale. Recommencer avec le bras gauche 30 fois. Faire cet exercice sur une cadence rapide.

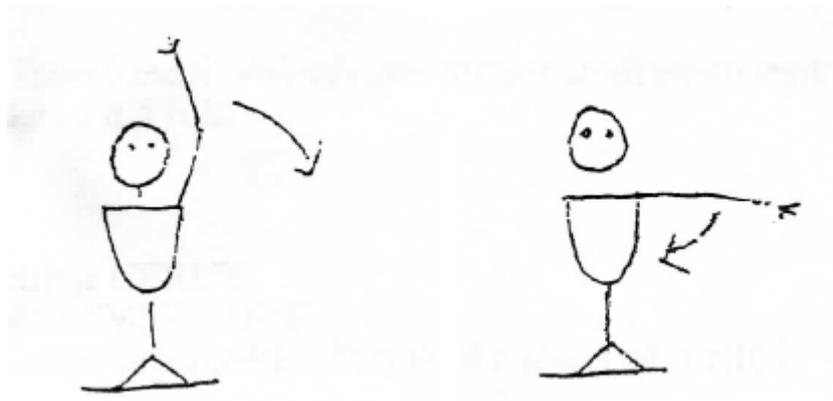


- Dos droit, genoux pliés. Monter sur la pointe des pieds, talons levés. Reposer, puis enfoncer les talons dans le sol en relevant les pointes de pied vers soi 30 fois.
- Mains croisées, posées sur la tête, repousser la tête contre la résistance des mains. Tenir 5 secondes en inspirant par le nez 5 fois.

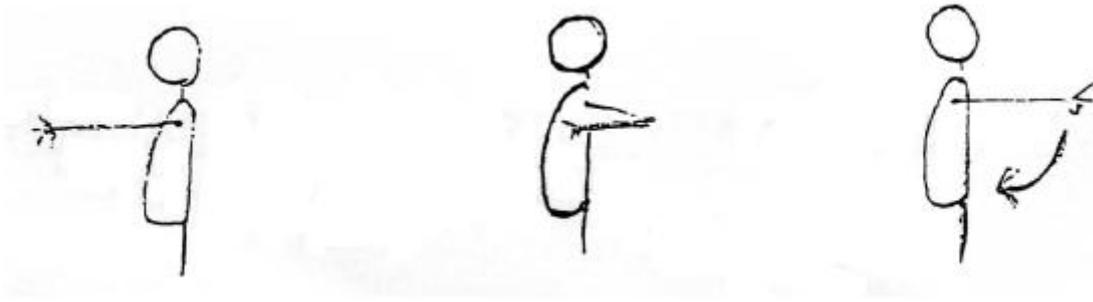


Position de départ : Debout, ventre rentré, fesses serrées, pieds légèrement écartés

- Monter le bras droit vers le haut en s'étirant, redescendre en arrière en le relâchant. Recommencer avec le bras gauche 30 fois.
- Courir sur place. Compter jusqu'à 20 à haute voix.
- Bras tendus à l'horizontale devant soi, monter le bras droit à la verticale, redescendre par le côté, revenir devant, changer de bras 30 fois.



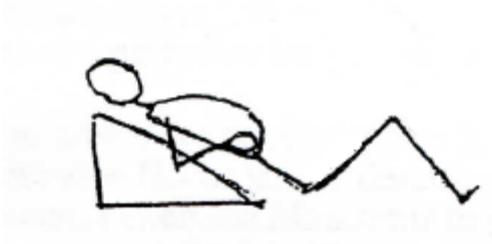
- Mains aux hanches, lever le genou fléchi vers la poitrine 15 fois à droite, puis 15 fois à gauche.
- Bras tendus devant à l'horizontale, plier le bras droit, main droite vers l'épaule droite, coude en arrière. Puis tendre le bras vers l'arrière, relâcher vers le bas et revenir à l'horizontale. 15 fois à droite puis 15 fois à gauche.



- Mains aux hanches, lever le genou fléchi sur le côté, reposer le pied au sol. Monter le genou fléchi en croisant vers l'épaule opposée. 15 fois à droite et 15 fois à gauche.
- Monter les bras sur le côté jusqu'à l'horizontale. Faire des cercles avec tout le bras vers l'arrière 30 fois.
- Avancer en fente avant, porter le poids du corps sur le genou fléchi. Revenir, changer de pied 30 fois.
- Petites foulées sur place, compter jusqu'à 20 à haute voix.
- Mains derrière la nuque, coudes fléchis, inspirer en écartant les coudes vers l'arrière. Souffler, serrer les coudes devant.
- Jambe droite tendue devant, pointe du pied au sol, faire un demi-cercle vers l'arrière et revenir devant 30 fois. Changer de jambe.

TRAVAIL AU SOL

Position de départ : Couchée sur le dos. Mettre un petit coussin ou une serviette pliée sous la tête. Bras le long du corps. Région lombaire plaquée au sol. Genoux pliés. Pieds au sol. (ou coussin triangulaire si gêne respiratoire)



TRAVAIL DE LA RESPIRATION

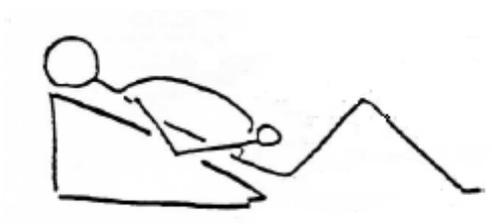
Diaphragme :

- Allongé(e) sur le sol, membres inférieurs pliés, pieds au sol, mains posées sur les basses côtes.
- Inspirer par le nez, inspiration lente et profonde, sentir les côtes repousser vos mains.
- Souffler bouche ouverte.



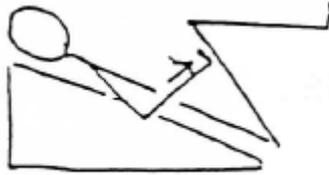
Diaphragme et transverse :

- Allongé(e) sur le sol, membres inférieurs pliés, pieds au sol, mains posées sur le ventre.
- Inspirer par le nez, inspiration lente et profonde, en gonflant le ventre, sentir la poussée sur vos mains. Souffler par la bouche, expiration lente et complète, en rentrant le ventre, vos mains s'abaissent.



EXERCICE DES GRANDS DROITS DE L'ABDOMEN

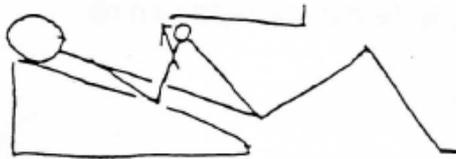
- Allongé(e) sur le sol, membres inférieurs pliés. Rapprocher un membre inférieur vers la poitrine, puis l'autre. Placer les mains sur le devant des cuisses.
- Sans bouger les cuisses, presser fortement les mains contre les cuisses, tenir 10 secondes en soufflant par la bouche. Relâcher en gardant la position, inspirer par le nez.



- Même position de départ. Enrouler la tête (menton sur la poitrine), décoller les épaules et les bras. Regarder son nombril. Souffler en tenant jusqu'à 10s. A faire 10 fois.

EXERCICE DES OBLIQUES DE L'ABDOMEN

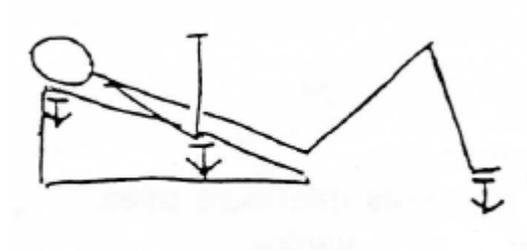
- Allongé(e) sur le sol, membres inférieurs pliés, pieds posés au sol. Rapprocher un membre inférieur plié vers la poitrine, placer la main opposée à l'intérieur du genou.
- Sans bouger la cuisse, presser fortement vers l'extérieur, tenir 10 secondes en soufflant par la bouche. Relâcher en gardant la position, inspirer par le nez.



- Même position de départ. Monter un genou sur la poitrine puis l'autre : pédaler en soufflant 10 fois, en progression augmenter jusqu'à 30. Tendre les jambes à la verticale : ciseaux, écarts, petits cercles avec toute la jambe. Jambes fléchies, amener un genou vers l'épaule opposée. A faire 10 fois. Progresser jusqu'à 30.

EXERCICE DES MUSCLES DU DOS

- Allongé(e) membres inférieurs pliés, pieds en appui au sol membres supérieurs pliés poings fermés.
- Enfoncer les talons et les coudes dans le tapis. Tenir 10 secondes en soufflant par la bouche. Pour intensifier l'exercice, enfoncer en plus la tête dans le tapis (attention : menton-poitrine).

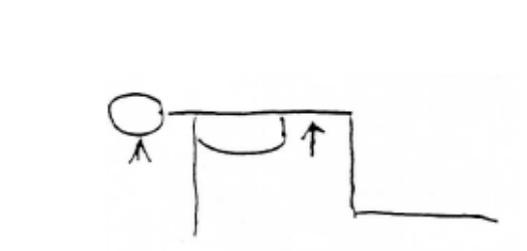


EXERCICES DES FESSIERS

- Même position de départ. Contracter fortement les fessiers, soulever les fesses en soufflant. Maintenir en comptant jusqu'à 3. A faire 5 fois. En progression, contracter fortement les fessiers, soulever le bassin, maintenir la position, écarter et rapprocher les genoux 10 fois. Reposer. A faire de 3 à 5 fois.
- Couché sur le côté. Tête posée sur une serviette pliée ou en appui sur un coude. Genou dessous fléchi, jambe dessus tendue. Lever la jambe tendue. Serrer les fessiers pendant l'exercice. Maintenir la position du bassin 10 fois. En progression aller jusqu'à 20 fois. Changer de côté.

EXERCICE DU TRANSVERSE

- Position 4 pattes, « dos plat ».
- Sans bouger le dos, souffler par la bouche en rentrant le ventre. Tenir 10 secondes.



(si appui douloureux se mettre sur les avants bras)

EXERCICE DU QUADRICEPS

- Position debout dos plaqué contre un mur, regarder devant soi, angle tronc cuisse à 90°, mains posées sur les cuisses.
- Tenir la position 10 secondes en comptant à haute voix. Se redresser en glissant le dos contre le mur et en soufflant.

