

Quelques idées d'exercices simples à reproduire

Voici quelques idées d'exercices simples à reproduire, que vous propose Ahcene Yotla, éducateur medico-sportif de REDOM (*le réseau diabète, obésité, maladies cardiovasculaires en Alsace*).

Avant de commencer l'activité :

- > L'activité physique doit convenir et **être adaptée** à chaque individu,
- > Portez **des souliers appropriés** avec semelles orthopédiques,
- > Pensez à **planifier** vos repas, vos collations et prises de médicaments en fonction de l'activité,
- > N'oubliez pas de **prévoir de l'eau** pour vous hydrater et de quoi **vous resucrer**, en cas d'hypoglycémie.

Quelques conseils à suivre pendant l'activité physique :

- > Rester à **l'écoute** de son corps
- > **S'hydrater** régulièrement
- > **Inspecter les pieds avant et après l'activité** pour détecter toute ampoule ou autre blessure.

6 EXERCICES PAR JOUR POUR CONSERVER OU RETROUVER SA FORME :

- Échauffez-vous 5 minutes,
- Faites un maximum de répétitions de chaque exercice pendant 30 secondes,
- Récupérez 10 secondes puis passez à l'exercice suivant
- Répétez le circuit 2 fois

1 EXERCICE : SAUTILLEMENT



Déroulement : marcher activement sur place ou sautiller

Récupération : 30 secondes

Matériel : bonnes baskets

4 EXERCICE : POMPES SUR UN MUR



Déroulement : pieds largeur bassin, mains largeur épaules, réaliser des flexions de coudes sur le mur, tout en gardant le corps droit. Expirer lors de la poussée.

Récupération : 30 secondes

2 EXERCICE : ABDOMINAUX SUS-OMBILIC



Déroulement : poser les mollets sur une chaise, coudes ouverts, monter et descendre avec le buste. Expirer en montant.

Récupération : 30 secondes

Matériel : tapis et chaise

5 EXERCICE : GAINAGE



Déroulement : face au sol, prendre appui sur les coudes et la pointe de vos pieds et maintenir la position, en veillant à avoir le dos droit. Respiration normale.

Récupération : 30 secondes

Matériel : tapis

3 EXERCICE : ABDOMINAUX SOUS-OMBILIC



Déroulement : allongé sur le sol, bras le long du corps, ramener les jambes tendues en avant (vers soi) puis en arrière. Expirer en amenant les jambes en avant.

Récupération : 30 secondes

Matériel : tapis

6 EXERCICE : SQUAT SUR CHAISE



Déroulement : Pieds largeur bassin, se lever et se rasseoir sur la chaise. Expirer en se levant.

Récupération : 30 secondes

Matériel : chaise