



Aide-mémoire de la routine BUNGEE, tirée du programme d'activités physiques pour les aînés; VIACTIVE INSPIRATION.





#### Positions de base :

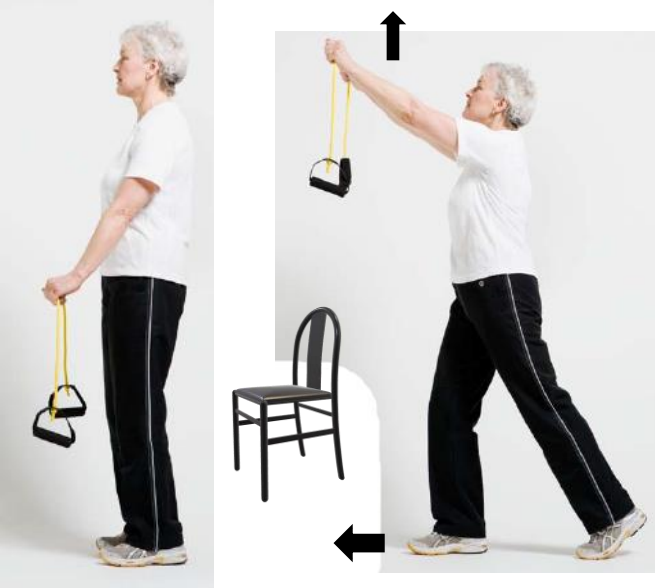

- Les pieds sont espacés à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis;
- La tête droite et le regard dirigé vers l'avant;
- Les épaules tirées vers l'arrière et détendues;
- Le dos droit et les abdominaux contractés.



#### Consignes de sécurité

- Choisir un endroit sécuritaire, sans obstacle.
- Prévoir un appui STABLE (ex : chaise).
- En cas de malaise ou de douleur, ARRÊTER immédiatement l'exercice et en informer votre médecin.
- Si l'exercice est trop exigeant, le faire en position ASSISE et à votre RYTHME.

ÉCHAUFFEMENT	Description de l'exercice	Séries/durée
1. Les deltoïdes	 <p>Lever et descendre les bras lentement, en gardant le dos droit.</p> <p><i>*Variante : bras à la hauteur des épaules.</i></p>	<p>Séries : 1 Durée : 60 sec.</p>
2. Les deltoïdes, les quadriceps et les jumeaux	 <p>Marcher en élevant le bras opposé au pied devant, au-dessus de la tête. Faire l'exercice en alternance.</p> <p><i>*Variante : bras à la hauteur des épaules.</i></p>	<p>Séries : 1 Durée : 60 sec.</p>

ÉCHAUFFEMENT (suite)	Description de l'exercice	Séries/durée
<p data-bbox="92 191 541 224"><b>3. Les obliques de l'abdomen</b></p> 	<p data-bbox="989 418 1703 532"><b>Faire doucement des rotations du tronc vers la gauche et vers la droite, en gardant les genoux légèrement fléchis et le bassin stable.</b></p>	<p data-bbox="1793 456 1986 548"><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 60 sec.</i></p>
<p data-bbox="92 787 1041 820"><b>4. Les fléchisseurs de la hanche, les deltoïdes et les pectoraux</b></p>	 <p data-bbox="968 1060 1724 1174"><b>Marcher sur place, les genoux hauts, balancer les bras horizontalement devant soi, à la hauteur des épaules.</b></p>	<p data-bbox="1793 1068 1986 1161"><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 60 sec.</i></p>

AÉROBIE ET MUSCULATION	Description de l'exercice	Séries/durée
<p data-bbox="92 151 798 183">5. Les quadriceps, les fessiers et les deltoïdes</p> 	<p data-bbox="942 418 1749 526"><b>Faire un grand pas vers l'avant en tendant l'élastique au-dessus de la tête. Revenir à la position initiale. Faire l'exercice en alternance.</b></p> <p data-bbox="1037 824 1621 857"><i>*Variante : bras à la hauteur des épaules.</i></p>	<p data-bbox="1793 456 1986 548"><i>Séries : 1 Durée : 60 sec.</i></p>
<p data-bbox="92 862 569 894">6. Les abducteurs de la hanche</p>		
	<p data-bbox="947 1138 1749 1245"><b>Les genoux légèrement fléchis et le dos droit, effectuer trois pas de côté à droite, suivi de trois pas de côté à gauche. Faire l'exercice en continu.</b></p>	<p data-bbox="1793 1170 1986 1263"><i>Séries : 1 Durée : 60 sec.</i></p>

AÉROBIE ET MUSCULATION (SUITE)	Description de l'exercice	Séries/durée
<p data-bbox="92 151 583 183">7. Les quadriceps et les fessiers</p> 	<p data-bbox="942 418 1749 526">Pieds largeur des épaules, effectuer des flexions des genoux en gardant le dos droit et en basculant le bassin vers l'avant. Regarder devant soi.</p> <p data-bbox="989 821 1703 854"><i>*Les genoux ne devraient pas dépasser les orteils.</i></p>	<p data-bbox="1814 435 1976 500">Séries : 1 Durée : 60 sec.</p>
<p data-bbox="92 857 915 889">8. Les obliques de l'abdomen et les carrés des lombes</p>	 <p data-bbox="938 1133 1755 1203">Fléchir latéralement le tronc vers la gauche, puis vers la droite, sans bouger le bassin.</p>	<p data-bbox="1814 1138 1976 1203">Séries : 1 Durée : 60 sec.</p>

## AÉROBIE ET MUSCULATION (SUITE)

### 9. Les trapèzes



### Description de l'exercice

Élever lentement les épaules et les redescendre en contrôle.


Séries : 1  
Durée : 60 sec.

### 10. Les abducteurs de la hanche



Écarter les genoux en glissant les pieds au sol. S'assurer de garder les genoux alignés au-dessus des chevilles.

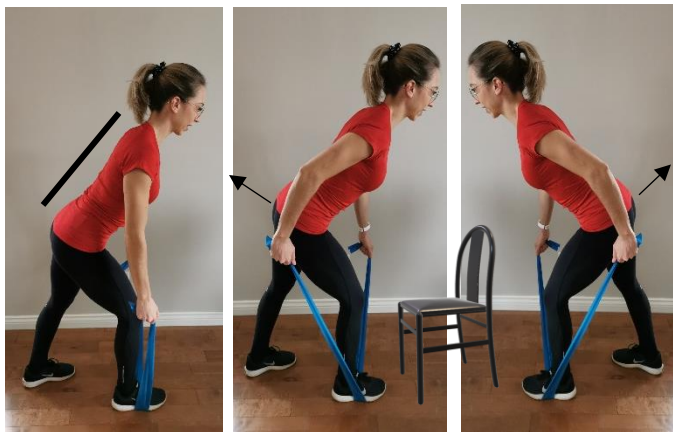
Séries : 1  
Durée : 60 sec.

AÉROBIE ET MUSCULATION (SUITE)	Description de l'exercice	Séries/durée
<p data-bbox="92 151 827 183">11. Les triceps, les pectoraux et les abdominaux</p> 	<p data-bbox="940 298 1755 402">Effectuer des extensions des coudes en alternance et en contrôle. Garder toujours les coudes légèrement fléchis et près du corps. Ne pas donner de coups.</p>	<p data-bbox="1793 363 1986 451">Séries :1 Durée : 60 sec.</p>
<p data-bbox="92 662 819 695">12. Coiffe des rotateurs et mobilisation du tronc</p>		
<p data-bbox="92 753 121 786">1.</p>  <p data-bbox="92 1192 121 1224">2.</p> 	<p data-bbox="957 824 1738 971">Coude fléchi à 90° et <u>près du corps</u>, effectuer des demi-rotations du tronc vers la gauche et vers la droite. Rapprocher les deux omoplates. Garder une tension dans l'élastique pendant l'exercice.</p> <p data-bbox="947 1192 1749 1338">Faire ensuite le même exercice, mais cette fois, sans la rotation du tronc. Faire une rotation externe de l'épaule droite et ensuite de l'épaule gauche, en contrôle et en alternance.</p> <p data-bbox="1037 1523 1749 1555"><i>*Maintenir les épaules basses lors de cet exercice.</i></p>	<p data-bbox="1793 964 1986 1068">Séries : 1 Durée : 60 sec. Par exercice.</p>



## AÉROBIE ET MUSCULATION (SUITE)

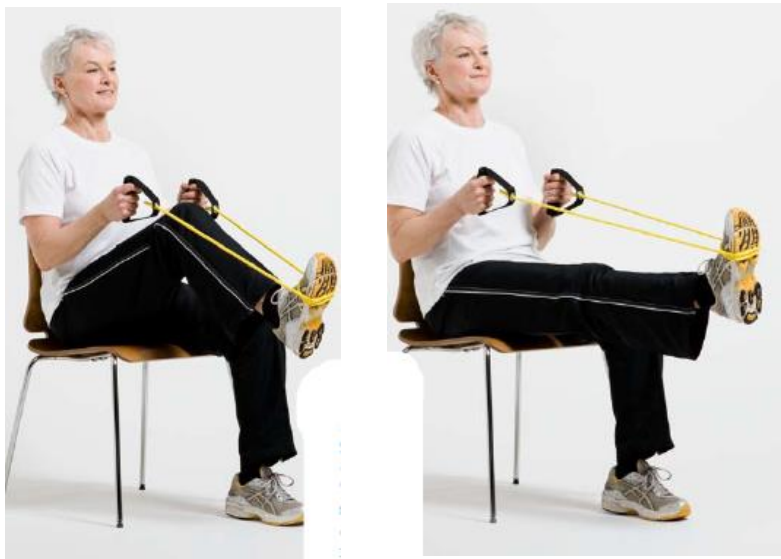
### 13. Les triceps et les grands dorsaux



Le pied de son choix vers l'avant et le tronc légèrement incliné vers l'avant. Tirer alternativement les bras vers l'arrière, en gardant le dos droit, tout en ayant une légère flexion du coude.

Séries : 1  
Durée : 60 sec.

### 14. Les quadriceps et les biceps



Placer l'élastique autour du pied. Amener le genou vers la poitrine et tendre ensuite la jambe vers l'avant. Faire ensuite l'exercice de l'autre côté.

Séries : 1  
Durée : 60 sec.  
De chaque côté.

*\*Lors de l'extension, garder le genou légèrement fléchi.*

## AÉROBIE ET MUSCULATION (SUITE)

### 15. Les biceps



### Description de l'exercice

Effectuer des flexions des coudes alternativement, en gardant le dos droit et les coudes près du corps.

Séries : 1  
Durée : 45 sec.  
De chaque côté.




### 16. Les rhomboïdes, les triceps et les deltoïdes



Les pieds largeur du bassin et les coudes légèrement fléchis, tirer latéralement sur l'élastique en gardant les deux omoplates rapprochées.

Séries : 1  
Durée : 60 sec.



ÉTIREMENTS	Description de l'exercice	Séries/durée
<p data-bbox="92 175 594 207"><b>17. Les jumeaux et les pectoraux</b></p> 	<p data-bbox="940 370 1751 475">Une jambe tendue, le bassin basculé vers l'avant, ramener les orteils vers vous. Fléchir les coudes tout en rapprochant les omoplates.</p>	<p data-bbox="1801 362 1976 459"><i>Séries : 1 Durée : 30 sec. De chaque côté.</i></p>
<p data-bbox="92 621 951 654"><b>18. Les triceps, les pectoraux et les rotateurs de l'épaule</b></p>		
	<p data-bbox="940 784 1751 963">Tirer avec la main droite vers le haut, maintenir la position et la contraction pendant 10 secondes. Tirer ensuite avec la main gauche vers le bas et maintenir l'étirement pendant 15 secondes. Garder le dos droit. Faire ensuite l'exercice de l'autre côté.</p>	<p data-bbox="1801 768 1976 865"><i>Séries : 1 Durée : 25 sec. De chaque côté.</i></p> <p data-bbox="1833 946 1948 1011"><i>*Voir la description</i></p>
<p data-bbox="92 1076 604 1109"><b>19. Les fléchisseurs des poignets</b></p>		
	<p data-bbox="953 1271 1738 1369">Bras droit tendu, élastique autour de la main droite, tirer doucement sur l'élastique. Faire ensuite l'exercice de l'autre côté.</p>	<p data-bbox="1801 1279 1976 1377"><i>Séries : 1 Durée : 30 sec. De chaque côté.</i></p>