

5 for fit exercices santé



Méthode M.E.S.E.R.S.®



5 minutes pour se renforcer

*Les 10 exercices de fitness
peuvent se combiner avec le
module thérapeutique
des 3 clés*

*Ils composent le module fitness
5 for Fit*

*Ils amènent un plus indéniable
pour le renforcement global
et le cardio- respiratoire*

5 min for Fit



Fiche technique

Action

- Renforcement global du corps

Difficulté

- Moyenne (pré-requis des 3 clés)

Temps

- En 5 minutes, 10 x 20 secondes

Repos

- 10 sec. entre chaque exercices

Matériel

- Poulie et rouleau MESERS

Où

- Chez soi ou au bureau.

Pour qui

- Pour tous (à adapter selon cas)

Combien

- 3 à 5 fois par semaine

Type

- Actif.

Quand

- Matin avant petit déjeuner

Faites-vous du bien

5 min for Fit



10 exercices par jour

1. Roller Step

- Renforcement des jambes

2. Take Off

- Renforcement global du corps

3. Blocked lift

- Renforcement des cuisses

4. Roller Crunch

- Renforcement des abdominaux

5. Roller Pump

- Renforcement haut du corps

6. Roller Flex

- Renforcement des cuisses

7. Roller Dips

- Renforcement triceps et dos

8. Roller Board

- Gainage dos et abdominaux

9. Pulley Walk

- Coordination globale

10. Pulley Lunge

- Renforcement jambes en fentes

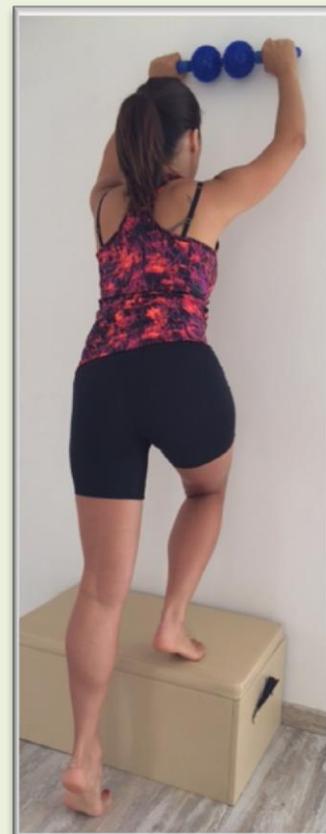
Respiration et respect de la non douleur

Position de départ:

Face au mur, corps vertical, bras légèrement fléchis.

Rouleau sur le mur, un pied sur un escabeau ou un gros dictionnaire.

rouleau



Exercice:

Montez face au mur sur une jambe.

Redescendez en fléchissant

le genou pendant 10 secondes.

Faites rouler le rouleau sur le mur

En montant. Puis changement de

jambe et même exercice pendant 10

autres secondes.

20 secondes, montées-descentes alternées

Position de fin:

Retour à la position de départ et vous repousser avec le rouleau du mur.

Exercice primordial pour renforcer les jambes.

Renforcement des jambes, étirement

Position de départ:

Face à la poulie ou à l'élastique, corps vertical, bras légèrement fléchis. Les mains tiennent les poignées de la poulie, corde tendue.

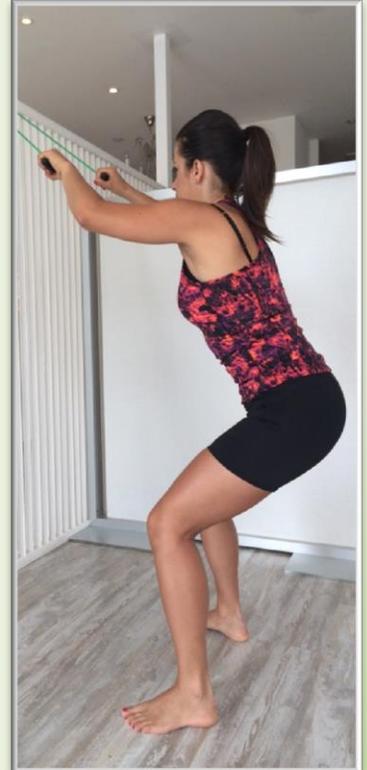
Poulie
ou élastique

Exercice:

Ecartez latéralement les bras et flexion de jambes. Expirez en rentrant le ventre pendant le mouvement.

Primordial pour renforcer les muscles des jambes, des bras et du dos.

à répéter pendant 20 secondes.



20 secondes, mouvements de montées-descentes alternées avec écarts de bras

Position de fin:

Revenir à la position debout en vous appuyant en arrière en tension légère sur la poulie.

Renforcement global du corps

Position de départ:

Bas du dos appuyé sur le rouleau au niveau du sacrum contre le mur, genoux fléchis.

Ne pas dépasser 90° de flexion de genoux.

rouleau

Exercice:

Tenir la position assise sans blocage respiratoire. Petits mouvements du dos de gauche à droite et de haut en bas possibles sur le rouleau.

Si fatigue redresser légèrement



20 secondes, tenir la position

Position de fin:

Revenir à la position debout en vous repoussant des mains sur le rouleau du mur.

Renforcement des cuisses



Position de départ:

Couché sur le dos, genoux fléchis, bas du dos plaqué au sol. Tête relevée ou sur un coussin.

rouleau



Exercice:

Redressez le haut du corps à l'expiration en rentrant le ventre. Conservez une distance d'une balle de tennis imaginaire entre le menton et le sternum.

Faire glisser le rouleau pendant 20 secondes

Position de fin:

Retour sur le dos en déroulant une vertèbre après l'autre, sans douleur pendant l'inspiration

Renforcement des abdominaux



Position de départ:

A 4 pattes, les mains sur le rouleau à hauteur des genoux. Pieds posés, dos arrondi, ventre rentré.

rouleau



Exercice: Longez le sol à l'inspiration en faisant rouler le rouleau depuis les genoux jusqu'à l'extension des bras. Revenir à l'expiration en arrondissant le dos et ramenez-le vers les genoux.
A refaire pendant 20 secondes sans arrêt.

Avancez et reculez pendant 20 secondes

Position de fin: revenir à la position à 4 pattes en reposant les pieds, puis descendre les fesses sur les talons.

Renforcement haut du corps

Position de départ:

Debout face à une table, jambes tendues, mains avec le rouleau posées sur le bord de la table.

Les pieds sont écartés à 45° «en canard».

rouleau



Exercice: Pliez les jambes à l'expiration pour descendre en position accroupie. Le rouleau roule en avant sur la table, en tendant les bras. Retour en tendant les jambes avec retour du rouleau en inspiration.

Pliez et redressez-vous pendant 20 secondes

Position de fin:

Retour à la position verticale, ventre rentré, la tête regarde devant vous.

Renforcement des cuisses



Position de départ:

Debout devant une chaise ou votre lit (rembourré). Les mains tiennent le rouleau.
Les pieds sont largement écartés à 45° d'ouverture.

rouleau



Exercice:

Fléchissez les genoux à l'expiration, dos droit. Remontez à l'inspiration en appui sur le rouleau qui procure un travail de l'équilibre.

Montez et descendez pendant 20 secondes

Position de fin:

Remontez dos droit et reposez les fesses sur la chaise ou le lit.

Renforcement triceps et dos

Position de départ:

à 4 pattes, mains sous les épaules, coudes fléchis. Genoux sous les hanches, ventre rentré, dos plat. Pieds surélevés. Tête alignée au dos.

rouleau



Exercice:

tenir la position en gardant son dos comme une planche. Pieds surélevés, gardez le dos droit et le ventre rentré. Gardez les coudes légèrement fléchis.

20 secondes, tenir la position

Position de fin:

retour à 4 pattes, puis assis sur les talons. Ensuite redressez-vous en fente avant (un pied et un genou en appui) jusqu'à la position debout.

Gainage dos et abdominaux

Position de départ:

Debout face à la poulie un bras tendu, l'autre fléchi avec une légère tension dans la corde de la poulie ou l'élastique.

Poulie
ou élastique

Exercice:

Courir au ralenti sur place puis augmenter progressivement la cadence. Comme dans la course à pied, le bras et la jambe opposée vont ensemble. La poulie amplifie le mouvement des bras.
Ne bloquez pas la respiration.



« courir » sur place pendant 20 secondes

Position de fin:

Retour progressif en ralentissant la cadence jusqu'à l'arrêt complet. Respirez amplement jusqu'à la reprise complète du souffle normal.

Coordination globale

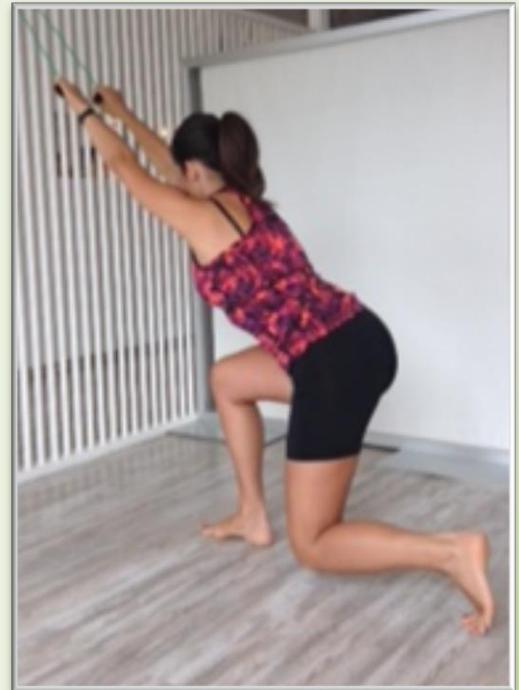
Position de départ:

Position debout face à la poulie ou à l'élastique, les deux pieds parallèles, dos droit, légère tension dans la poulie ou l'élastique.

Poulie
ou élastique

Exercice:

Reculez une jambe en fléchissant l'autre jusqu'à la position de fente arrière. Répétez le mouvement du même côté pendant 10 secondes puis alternez.



Fentes arrières alternées pendant 20 secondes

Position de fin:

Retour à la position de départ en utilisant la poulie comme appui pour vous redresser.
Retour pieds parallèles.

Renforcement des jambes en fente

Respiration
Hydratation
Mouvement

Respirez sans blocage
hydratez-vous suffisamment
Bougez sans douleur

Prenez quelques minutes
pour votre santé