



## Gymnastique pendant confinement

Bonjour à toutes et à tous,

Nous sommes dans une période compliquée, voire difficile pour certains, un peu d'exercices avec des mouvements simples, classiques, que vous connaissez tous maintenant, nous feront beaucoup de bien moralement et physiquement.

Je vous ai concocté un petit programme de gym d'une demi-heure environ, à faire chez vous à l'intérieur de votre logement ou sur un balcon ou dans votre jardin, bien entendu à réaliser suivant vos possibilités. (*Voir sur la page suivante*).

Vous pouvez également regarder sur la chaîne 8 - GYM DIRECT - avec Sandrine Arcinet, en mode REPLAY - cours de 25 à 30 mn. Si vous avez besoin de renseignements mon numéro de tél 06-78-94-68-44.

*Je pense bien à vous tous, à bientôt,*

*Pour le club Saphir votre animatrice de gym.*

*Dominique POTTIER le 5 avril 2020.*

**Nota** : *La pratique de ces exercices ne saurait en aucun cas engager la responsabilité de Dominique et du club Saphir. Ne faites que ce qui relève de vos possibilités.*

*Prenez soin de vous.*

*Pour le bureau :*

*Marie Claire, Dominique, Nicole et Michel.*



## **Tuto GYMNASTIQUE**

### **Echauffement**

- Bras en l'air (l'un après l'autre).
- Rotation du coude (mettre le coude droit dans la paume de la main gauche et tourner le bras) Changer de bras.
- Courir un peu sur place doucement puis accélérer revenir doucement sans arrêter.

**- Pas chassés -**

### **Cardio**

- Squats : jambes écartées - flexions des genoux (3 fois 8 flexions).
- Taille (debout se tenir droit - les bras le long du corps - se pencher sur un côté puis sur l'autre) 2x8.
- Bras en l'air (bras au niveau des oreilles) devant.
- Coude genou – talon fesses – levé de genou 2x8.
- Côté (bras au niveau des épaules) 1x8 dans un sens puis dans l'autre sens.

**- Pas chassés -**

### **Abdos**

- Gainage 20 s (soit de côté – soit allongé sur le ventre).
- Tourniquet (allongé bras plaqués au sol, jambes levées, serrées. Tourner le plus longtemps possible vos jambes).
- Abdos (allongé, jambes pliées, bras devant redresser votre corps vers les genoux) 8 fois.

### **Etirements**

Voir photos jointes

Après les étirements RELAXATION (allongé ne plus bouger - respirer doucement 1 à 2 mn) - bouger les doigts, les orteils, les bras, les pieds, prendre ses genoux - serrer - faire un balancier droite gauche - se relever sur les orteils en dépliant les genoux - dérouler le dos, la tête en dernier.

*Pour le club Saphir, Dominique Pottier le 5 avril 2020.*