



Gymnastique - 11 mai 2020 - Mur

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.

Cette semaine je vous ai préparé un petit programme de gym avec des mouvements nouveaux et très simples à faire. **Vous aurez besoin d'un mur**. Toujours dans votre logement, ou sur votre balcon ou dans votre jardin.

Bien entendu à réaliser selon vos possibilités.

Vous pouvez également regarder sur la chaîne 8 - GYM DIRECT - en mode REPLAY - cours de 25 à 30 mn, ou sur la chaîne 3 à 10 h 30.

Si vous avez besoin de renseignements mon numéro de tél 06-78-94-68-44.

Je pense bien à vous tous.

Prenez bien soin de vous.

Votre animatrice, Dominique.

PS : *Si vous appréciez les tutos de Dominique, faites le lui savoir avec un petit SMS.
Michel, Marie Claire.*



Tuto n° 5 - Gym - Mur - 11 mai 2020

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 -

Respiration

- Se tenir droit, jambes légèrement écartées, inspirer lentement en levant les bras, bloquer, expirer lentement en descendant les bras sur le côté doucement. Répéter 3 fois.

Cardio

- Coudes genoux 2 fois chaque jambe – pas chassés.
- Talons fesses 2 fois chaque jambe – pas chassés.
- Lever de genoux (genoux poitrine) 2 fois – pas chassés.

- pas chassés -

Renforcement musculaire – Le long d'un mur

- Rotation du bassin : debout, dos droit contre un mur, pieds à 30 cm du mur. Contracter les abdominaux, les fessiers et faire basculer le bassin vers l'avant pour coller le bas du dos le long du mur (5 fois) relâcher.
- Pompes sur les coudes : debout, dos droit contre un mur, pieds à 30 cm du mur. Prendre appui sur les coudes et repousser le corps qui se décolle. Le dos doit rester rectiligne. Revenir à la position de départ sans toucher le mur (5 fois).
- Bras : debout, dos contre le mur, respirer lentement. Lever les bras au-dessus de la tête 8 fois, bras devant 8 fois, bras sur les côtés 8 fois.
- Chaise : debout, dos contre le mur, bassin déroulé, pieds à distance de 30 à 40 cm, descendre doucement le long du mur jusqu'à une position à 90 degrés, compter jusqu'à 5. Remonter et recommencer en essayant de tenir le plus longtemps possible.

- pas chassés -



Abdos

- Pompes au mur : debout, face au mur, les pieds à une distance de 50 – 80 cm, bras tendus, les paumes des mains bien à plat sur le mur, la colonne vertébrale doit rester droite, appuyer sur le mur revenir en expirant (10 fois).
- 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) 8xfois.

Étirements

Voir photos jointes : « Séance dos de rêve ».

Pensez à vos cervicales – assis sans bouger, tourner doucement la tête sur un côté puis sur l'autre côté. Incliner la tête d'un côté puis de l'autre doucement.

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.