

Gymnastique pendant le reconfinement. (nov 20)

Bonjour à toutes et à tous,

Nous sommes de nouveau confinés, il nous faut donc respecter les directives gouvernementales pour notre santé. Je vous propose de reprendre les exercices de gymnastique avec des mouvements simples, classiques, que vous connaissez tous maintenant qui 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. Je reste à votre écoute si vous avez un doute sur les mouvements de Gym 06 78 94 68 44 (*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.

Je pense bien à vous tous et surtout prenez bien soin de vous. A bientôt,

Pour le club Saphir Votre animatrice de gym.

Dominique POTTIER le 9 nov 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, Colette et Michel.

Tuto 1 Gymnastique (9 nov 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

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 20s (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.

Etirements

Photos jointes (Yoga total)

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.