

## GYMNASTIQUE (23 nov 20)

Bonjour à toutes et à tous,

Nous sommes toujours 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.](#)

***Cette semaine nous allons travailler avec les bâtons. Nous avons tous un balai dans nos placards, prenez-le pour faire la Cardio.***

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 tel 06-78-94-68-44

Je pense bien à vous tous, à bientôt,

Votre animatrice de gym

Dominique POTTIER

### 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 (bâtons)

- Bras en l'air avec les bâtons 3x8 (bras au niveau des oreilles) – 3x8 (bras devant).
- Squats avec bâton : jambes écartées - flexions des genoux (3 fois 8 flexions)
- Taille (debout se tenir droit) bras en l'air (niveau des oreilles) avec bâton se pencher sur 1 côté 1x8 bloquer quelques secondes reprendre 1x8

#### - Jambes

Jambe droite – se tenir droit,

- bâton dans la main gauche, lever la jambe droite **devant** 1x8 bloquer reprendre 1x8
  - **côté** 1x8 bloquer 1x8
  - **arrière** 1x8 bloquer 1x8

Jambe gauche – se tenir droit,

- bâton dans la main droite, lever la jambe gauche **devant** 1x8 bloquer reprendre 1x8
  - **côté** 1x8 bloquer 1x8
  - **arrière** 1x8 bloquer 1x8

**- pas chassés**

### Au sol position YOGA – 6 sauts de grenouille

#### 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.

#### Étirements *(Documents joints - Pilates)*

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.