

GYMNASTIQUE Reconfinement du 07 décembre 2020

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.

Nous reprenons 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 une bouteille d'eau pleine (33 ou 50 cl).

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, et prenez bien soin de vous.

Votre animatrice de gym,

Dominique Pottier. (06 78 94 68 44)

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 (bouteille d'eau)

- Bras en l'air avec la bouteille 3x8 (bras au niveau des oreilles) – bras devant 3x8
bras sur les côtés (niveau des épaules) 1x8 dans un sens puis l'autre sens, bras en l'air passer la bouteille dans l'autre main refaire le même exercice.
 - Squats avec bouteille : jambes écartées, bras tendus devant avec bouteille dans la main - flexions des genoux (3 fois 8 flexions)
 - Taille (debout se tenir droit) bras en l'air (niveau des oreilles) avec la bouteille se pencher sur 1 côté 1x8 bloquer quelques secondes reprendre 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).
- Assis, jambes pliées, **bouteille d'eau dans les mains**, relever les genoux légèrement passer d'un côté puis de l'autre côté des genoux les mains avec la bouteille d'eau 20 fois chaque côté

Etirements

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

Voir documents joints. « Entraînement cours complet».

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.