

Programme n: °2 séance de gym suite au confinement

bonjour,

voici un petit programme pour se maintenir en forme malgré le confinement.

- 1) Vous avez trouver votre tapis de gym ...
- 2) un ballon, une balle molle ou au pire un coussin
- 3) l'escalier, ou un petit marche pied

J'espère que vous avez pensé à monter sur votre balance, c'est important je vous rappelle que lorsque le confinement sera fini on se met en maillot de bain !!! Alors on va rallonger la séance de quelques exercices supplémentaires.

le matin : échauffement identique jusqu'au point 7

Alors on commence toujours le même échauffement (ça doit devenir un réflexe) :

- 1) brosse de dents : pieds légèrement écartés pour être bien ancré on serre les fesses / on rentre le ventre et on brosse .
- 2) Équilibre devant son lavabo **15 s** sur chaque pied, si trop facile les yeux fermés (ça complique l'affaire)

sur son tapis pieds nus ou en chaussettes :

- 3) monter sur la pointe des pieds redescendre en se mettant en appui talon et relever les orteils

10 fois

- 4) assouplissement des chevilles : comme si vous souhaitiez courir sur place mais sans lever les pieds **3x 10**
 - 5) aller contre un mur et faire la chaise le dos doit être en appui contre le mur **3 x 15s**
 - 6) pompes contre le mur : mains hauteur d'épaule vous devez être en léger déséquilibre pour mettre un peu de poids sur les bras / fléchir les coudes **3x 15**
 - 7) ensuite devant son escalier ou marche pied : monter avec le pied droit puis monter le pied gauche redescendre le pied droit puis le pied gauche **15 fois / changer de pied pour démarrer 2x15 / trois fois**
 - 8) allongé sur votre tapis mains sous les fesses jambes fléchies sur la poitrine : les 2 en même temps flexion extension **3 x 15 ou 3x 20**
 - 9) jambes tendues dessiner l'infini **8 x 3**
 - 10) jambes tendues garder les jambes à la verticale faire l'exercice du pendule garder bien les mains sous les fesses et ne pas cambrer le dos **20x 3**
 - 11) *toujours allongé sur le tapis , prendre votre ballon , on va travailler le périnée :*
*jambes fléchies pieds au sol joint : mettre le ballon ou le coussin entre les genoux et contracter sans oublier de rentrer le ventre, le nombril doit toucher les vertèbres (avec tout le sport que vous faites, vous devez avoir le ventre plat....***15 fois /bloqué 10s / relâché x 3**
 - 12) bras en croix prendre vos bouteilles d'eau ou de sables ou d'1,5l les ramener devant vous à la verticale (travail des pectoraux) **15 x 3**
 - 13) bras en croix jambes sur la poitrine tourné les jambes d'un côté de l'autre en tournant la tête dans le sens opposée **3 x 20**
 - 14) gainage sur les coudes **3x 30s** ou moins ou plus à vous de voir
 - 15) sur le dos : plantes de pieds jointes monter le bassin tenir **3x 15s**
 - 16) ramener les jambes sur la poitrine tendre les jambes (sans fléchir) passer les mains en crochet derrière les genoux et tirer sur les bras **3x 15s**
 - 17) se relever doucement en position assise pour les étirements
- une jambe devant tendue l'autre sur le côté ou repliée en arriere et venir chercher son pied

- avec les mains **15s** changer de jambe **15s**
- les deux jambes jointes étirer attrapper les chevilles ou les mollets et pour certains les genoux....
- pour ceux qui connaissent faire la position de rotation avec une jambe par dessus de l'autre et tourner le torse dans le sens opposé en bloquant le genou avec le coude. **15s de chaque côté**
- se mettre à genou étirer votre dos en tendant le plus loin possible les mains en avant. **15S**

18) se mettre debout et tenir l'équilibre **15s sur chaque pied**

voilà ça c'est fait pour ce matin ouf

pour ceux qui aiment faire un petit footing vous pouvez remplacer la séance de course par cette séance

préparer votre attestation regarder sur une carte un circuit qui fait env 300/ 400 m

ou pour ceux ou celles qui ne veulent pas sortir

Monter descendre **5 fois** les escaliers

3x 30 sauts à la corde

sur votre tapis :

position pompe avancer un pied puis l'autre en alternant de plus en plus vite comme si vous courriez
3x 20

position pompe / fléchir une jambe sur le côté (comme le chien mais en position pompe) **15 par jambe x 3**

se mettre debout : levée une jambe en croisant et amener le coude opposé vers le genou **20 fois par jambe x 3 faire cet exercice le plus vite possible**

assis rameur sans élastique **3x 10**

revenir à montée d'escalier ou faites votre circuit extérieur et on recommence cela **3 fois**.

Étirements : **15s par jambe**

prendre votre pied dans une main étirer votre cuisse en gardant bien les genoux collés.

face à un mur main hauteur d'épaule une jambe en avant sur la pointe du pied une jambe en arrière tendu talon collé au sol.

Reprendre au point 17

le midi :

position de gainage debout pour préparer le repas

bannir le lave-vaisselle et tenir la position de gainage

le soir : échauffement avant l'apéro (sans alcool of course???)

- sur une chaise dos bien droit ou debout prendre votre ballon (pas de rouge ou de petit blanc) bras écartés à l'horizontal ramener les mains devant vous à hauteur de la poitrine serrer le ballon **3 x 20**
- ensuite avec les bouteilles (eau) en alternant fléchir les coudes travail sur les biceps penser à bien descendre les bras **3 x 20**
- et enfin les deux bras ensemble lever les bras devant vous le plus haut possible **3x20**.

Et voilà pour l'apéro vous êtes chaud un grand verre d'eau sans chips

Bravo à vous avec ça vous serez plus en forme que moi car moi c'est travaux mais je gaine!!!!

Valérie Felsemberg – éducateur médico - sportif – île de Groix