

Programme n: °1 séance de gym suite au confinement

bonjour,

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

- 1) rechercher son tapis de gym cela peut prendre du temps ...
- 2) boire 2 bouteilles d'eau de 50cl et les re remplir soit d'eau soit pour les plus motivées de sable
- 3) pour ceux qui n'ont pas d'escalier, un petit marche pied

Quand vous avez tout votre matériel, vous pouvez vous préparer à transpirer un peu ainsi vous pourrez savourer une bonne douche (ça occupe et ça détend !)

Cette séance est prévue pour vous maintenir en forme et non pour justifier de manger une plaque de chocolat ou des chouquettes (certaines se reconnaîtront...)

le matin :

Alors on commence par un petit échauffement :

- 1) brossage 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 : une jambe après l'autre flexion extension **3 x 15 ou 3x 20**
- 9) toujours même position écrire les chiffres de **0 à 9 x3**
- 10) gainage sur les coudes **3x 30s** ou moins ou plus à vous de voir
- 11) sur le dos : plantes de pieds jointes monter le bassin tenir **3x 15s**
- 12) 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**
- 13) se relever doucement en position assise pour les étirements
 - une jambe devant tendue l'autre sur le côté ou repliée en arrière 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....
- 14) 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 les

exercices suivants.

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 / ramener les jambes sous le torse (soit une par une soit en sautant) puis relever vous en levant les bras **2x 10**

assis rameur sans élastique **3x 10**

revenir à montée d'escalier et on recommence cela **3 fois**.

Pour cette séance une douche s'impose si vous la faites à fond ou cela repoussera les personnes à ne pas s'approcher de vous !!! (c'est la nouvelle mode en ce moment)

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 vos petites bouteilles remplies d'eau ou de sable bras écartés à l'horizontal ramener les bras devant vous à hauteur de la poitrine **3 x 20**
- ensuite toujours avec les bouteilles (eau) en alternant lever les bras comme ci vous faisiez du ski de fond (et oui je devais partir au ski alors ...) penser à lever les bras le plus haut possible **3 x 20**
- et enfin les deux bras ensemble lever les bras devant vous le plus haut possible **3x20**.

Et voilà pour l'apéro 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////