

Tuto GYMNASTIQUE

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
3x8 – 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

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.

Pour le club Saphir, Dominique Pottier le 5 avril 2020