

4^{ème} Tuto Gym –Enchainements- 27 avril 20

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.
- Courir un peu sur place doucement puis accélérer revenir doucement sans arrêter.

- pas chassés

Enchaînement

- Gainage 20s.
- Se relever – jambes pliées, dos rond, tête rentrée – déplier les genoux, dérouler votre dos, la tête en dernier.
- 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 (niveau des oreilles) 3x8, devant 3x8, côté dans un sens 1x8 puis sur l'autre sens 1x8.
- Position YOGA
- Abdos (allongé, jambes pliées, bras devant, redresser votre corps vers les genoux) (vous pouvez bloquer vos pieds sous un canapé ou un lit)

Reprendre le début de l'enchaînement 2 ou 3 fois

- pas chassés

Penser à vos cervicales.

- Assis sans bouger.
- Tourner doucement la tête sur un côté puis sur l'autre côté.
- Incliner la tête d'un côté puis de l'autre, doucement.

Etirements.

Documents joints :

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.

Le club Saphir ; Dominique Pottier le 27 avril 2020