



## Tuto n° 6 – gym – bâton – bouteilles d'eau – mur - 25 mai 2020

### 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 -

### Respiration

- Se tenir droit, jambes légèrement écartées, inspirer lentement en levant les bras, bloquer, expirer lentement en descendant les bras sur le côté doucement. Répéter 3 fois.

### Cardio

- Coudes-genoux 3x8 chaque jambe – pas chassés.
- Petits pas de Mambo 8 fois chaque jambe.
- Talons-fesses 3x8 chaque jambe – pas chassés.
- Petits pas de Mambo 8 fois chaque jambe.
- Lever de genoux (genou-poitrine) 2 fois – pas chassés.

- pas chassés -

### Renforcement musculaire

Bras en l'air (avec 1 bouteille d'eau, grande ou petite, dans chaque main), lever les bras en l'air 3x8, bras devant 3x8, bras sur le côté au niveau des épaules tourner les bras 1x8 dans un sens puis dans l'autre sens.

Chaise (Contre un mur)

Debout, dos contre le mur, bassin déroulé, pieds à distance de 30 à 40 cm, descendre doucement le long du mur jusqu'à une position à 90 degrés. Compter jusqu'à 5. Remonter et recommencer en essayant de tenir le plus longtemps possible.

Renforcement des jambes (avec un bâton)

Se tenir droit, le bâton dans la main gauche, lever la jambe droite devant 1x8 bloquer, recommencer 2 fois.

Jambe sur le côté 1x8 bloquer, recommencer 2 fois.

Jambe derrière 1x8 bloquer, recommencer 2 fois

Se tenir droit, le bâton dans la main droite, même exercice pour la jambe gauche.

- pas chassés -



## Abdos

- Gainage 30s (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) 8 fois.

## Etirements

Reprenez les exercices de YOGA (photos jointes avec le tuto n° 1 du 6 avril 2020).

**Pensez 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.

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.