Séance de gym adultes (2)

Petit échauffement :

Soit promenade, soit vélo, soit marche sur place.

* En position debout, mains sur épaules, marche sur place en faisant des circumductions des coudes avant et arrière.(10x)
* Même chose, en tendant les bras avant, latéral, en haut (10x)
* en position debout pieds parallèles, mains épaules, élévation sur pointes des pieds et extension des bras des haut. (10x), maintenir la position sur pointes (10sec)
* même position, grande flexion des jambes, jusqu’en station accroupie (si possible ☺
* jambes écartées, bras tendus latéralement, fléchir alternativement les jambes en déplaçant le poids du corps d’un côté à l’autre (10x), et ensuite, poser les mains au sol en descendant sur la jambe gauche tout-à-fait fléchie, remonter (soit en poussant des mains sur le sol, soit en poussant sur la jambe) idem à droite
* rester jambes écartées, fléchir le tronc vers l’avant, et remonter en déroulant la colonne vertébrale jusqu’en haut(5x) fléchir le tronc latéralement à gauche et à droite en fixant bien le bassin, mains sur hanches ; enchaîner avec des rotations du tronc, mains sur épaules.
* retour pieds parallèles, bras le long du corps, prendre une charge dans chaque main (genre petite bouteille d’eau) et faire 10 flexions de bras, 10 élévations des bras sur les côtés, et tronc penché en avant, bras fléchis en avant, étendre les bras vers l’arrière et le haut.

Passer à genoux

* flexion des bras(10)
* extension de la jambe arrière (10x) l’autre (10x)
* Étendre la jambe à l’horizontale et rester dans la position, petites instances vers le haut (10x de chaque côté)
* élévation de la cuisse sur le côté (10x) l’autre (10x)
* prendre appui avec les avants bras sur le sol, étendre les deux jambes en appui sur les pointes de pieds et se placer en planche, maintenir la position 20 sec, relâcher et recommencer (ou pas) ☺
* s’asseoir sur les talons et rester quelques sec tranquille

Passer en couché dorsal, jambes fléchies

* élévation du bassin, retour en déroulant bien le dos (10x)
* mains derrière la tête, coudes bien en arrière, redresser le haut do dos en soufflant et en rentrant le ventre (20x)
* jambes fléchies sur le ventre, étendre une jambe verticale, revenir, l’autre, revenir (10x), les 2 ensemble (10x)
* rester jambes verticales et abaisser alternativement 1 jambe à 45°,revenir, l’autre, revenir, en GAINANT bien et en gardant le bas du dos au sol (si cela ne va pas, descendre la jambe de 10 cm au lieu de 45°)(10x)
* revenir pieds au sol, jambes fléchies, redresser tronc, mains tête, en élévant le tronc et en amenant une jambe fléchie sur le tronc simultanément, changer de jambe à chaque mouvement (10x)
* même position mais une main derrière la tête et l’autre à l’épaule, redresser le tronc en tournant vers le côté (où la main est derrière la tête) (10x de chaque côté)
* placer les jambes fléchies sur le tronc, rester bien jambes jointes et les descendre à gauche et à droite 10x

En couché latéral

* élévation des 2 jambes tendues, retour (10x)
* redressement latéral du tronc du tronc (10x)
* fléchir les jambes et les placer vers l’arrière, se mettre en appui sur l’avant-bras et élever le bassin.(10x) maintenir la position élevée 20 sec.
* étirement du quadriceps (talon sur fesse, étirement cuisse vers l’arrière rester 15sec)

En assis :

* jambes croisées, bras sur les côtés, élévation des bras latéralement en haut, se grandir, inspirer, retour en soufflant (10x)
* étendre les jambes et se pencher vers l’avant, tirer les pointes de pieds vers soi, (sourire)
* jambes écartées, se pencher vers la jambe avec le bras en haut, s’étirer et changer de côté (3x)
* croiser la jambe gauche sur la cuisse droite, saisir le genou gauche, le tirer vers la droite en tournant le tronc à gauche (idem à droite)

Revenir accroupi, se dérouler, et se féliciter du bon travail !!

A bientôt,

Martine