

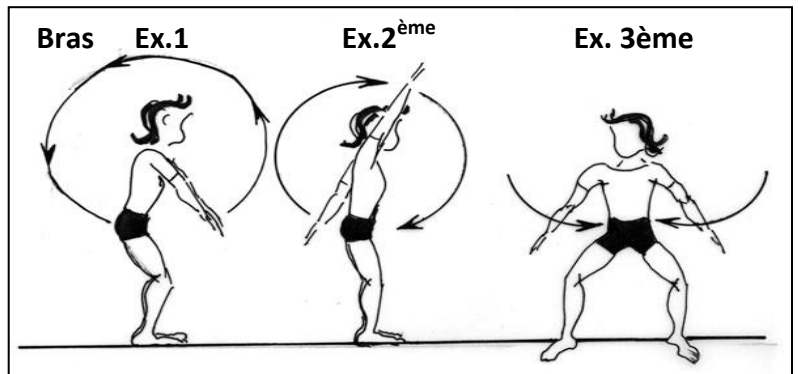
Gym entretien (Abdos, bas du corps)

11-17 Mai 2020

Bonne séance à vous.

Echauffement bras :

Ex.1, 30 secondes.
30 secondes de pause.
Ex.2, 30 secondes.
30 secondes de pause.
Ex 3, 30 secondes.
30 secondes de pause.
Effectuer des pompes, 30 secondes.
30 secondes de pause.
Effectuer des pompes lentement, 30 secondes.
30 secondes de pause.
Effectuer des pompes rapidement, 30 secondes.



Pompes



Hydratez-vous.

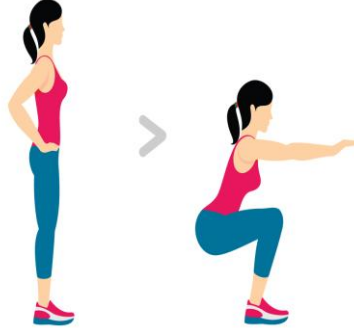
Consignes : Effectuer les mouvements doucement.

2min de pause

Echauffement jambes:

Flexions jambes, 30 secondes.
30 secondes de marche.
Fentes alterner D/G, 30 secondes.
30 secondes de marche.
Montées sur pointes de pieds,
30 secondes.
30 secondes de marche.
Prendre un genou dans les
bras alternativement,
30 secondes.
30 secondes de marche.

Flexion (Pieds largeur bassin).



Fente avant (dos droit).



Monter sur pointes de pieds.



Genou dans les bras.



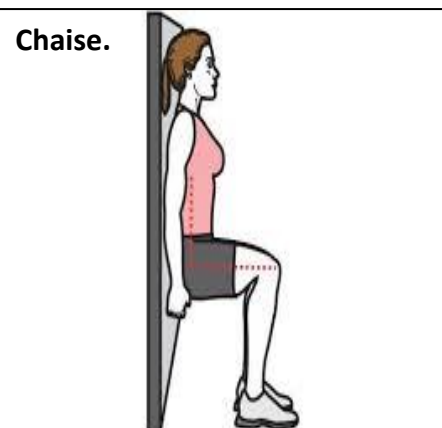
Hydratez-vous.

Consignes : Effectuer les mouvements doucement.

3 min de pause.

Abdos, cuisses et mollets.

Exercice abdos avec baton (1),
30 secondes.
Marcher 30 secondes.
Chaise, 30 secondes.
Marcher 30 secondes.
Exercice abdos avec baton (2),
30 secondes.
Marcher 30 secondes.
Montée step ou marche 30 secondes.
Marcher 30 secondes.
Exercice abdos avec baton (1),
30 secondes.
Marcher 30 secondes.
Chaise 30 secondes.
Marcher 30 secondes.
Exercice abdos avec bâton (2),
30 secondes.
Marcher 30 secondes.
Montée step ou marche 30 secondes.
Marcher 30 secondes.
Exercice abdos avec bâton (1),
30 secondes.
Marcher 30 secondes.
Chaise 30 secondes.
Marcher 30 secondes.
Exercice abdos avec baton (2),
30 secondes.
Marcher 30 secondes.
Montée step ou marche 30 secondes.
Marcher 30 secondes.



Hydratez-vous.

Consignes : Montées step, changer de pied en premier à chaque montée. Mouvements avec bâton pour les abdos, contrôler les mouvements avec les abdos et la taille. Jambes pliées et bassin fixe.

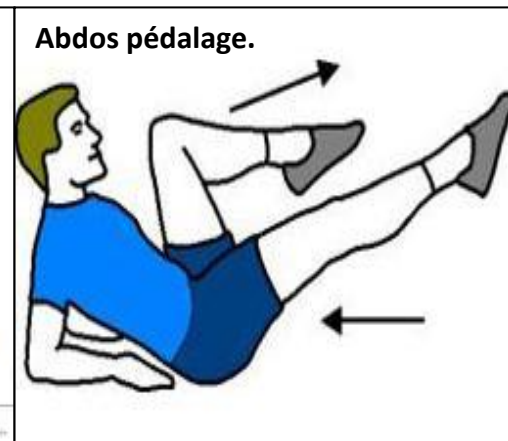
3 min de pause.

Abdos fessiers sur tapis :

Fessier (1), 30 secondes par jambe.
30 secondes de récupération.
Abdos enroulement dorsal, 30 secondes.
Marcher 30 secondes.
Fessier (2), 30 secondes par jambe.
Marcher 30 secondes de récupération.
Abdos pédalage, 30 secondes.
Marcher 30 secondes.



Fessier (1), 30 secondes par jambe.
 30 secondes de récupération.
 Abdos enroulement dorsal,
 30 secondes.
 30 secondes de récupération.
 Fessier (2), 30 secondes par jambe.
 30 secondes de récupération.
 Abdos pédalage, 30 secondes.



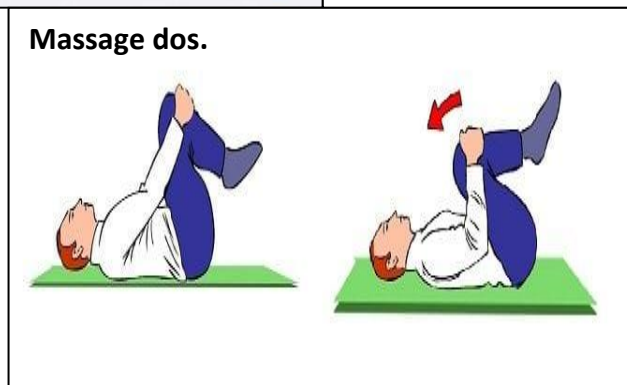
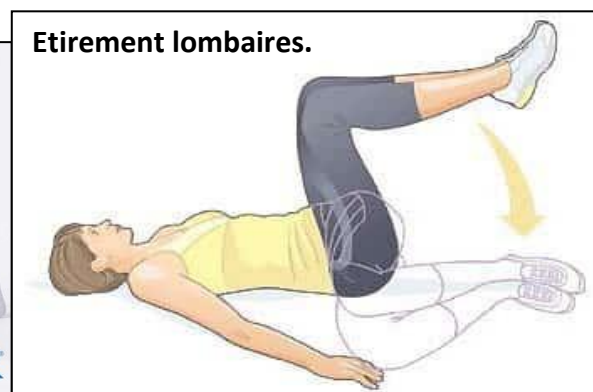
Hydratez-vous.

**Consignes : Fessier (1), si trop dur vous pouvez vous allonger sur le côté comme indiqué sur Fessier (2).
 Abdos pédalage, si trop dur vous pouvez vous allonger sur le dos.**

3 min de pause.

Etirements et relaxation au sol sur tapis :

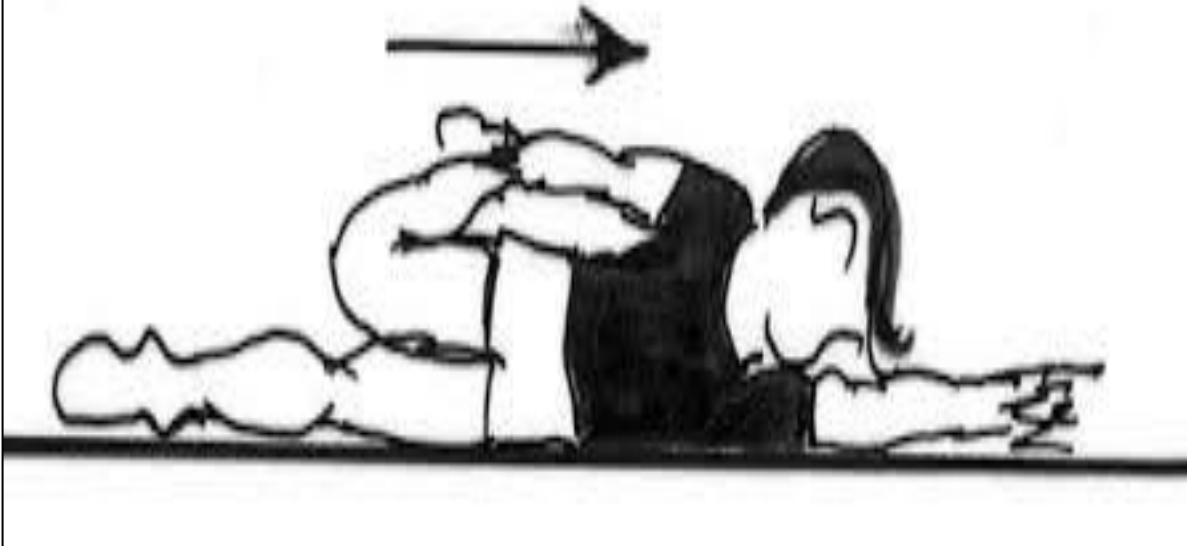
30 secondes se grandir.
 30 secondes étirements lombaires.
 30 secondes massage dos.
 30 secondes étirements fessiers par jambe. (alterner D/G)
 30 secondes étirements cuisses par jambe. (alterner D/G)
 1 minute de pause.
 30 secondes se grandir.
 30 secondes étirements lombaires.
 30 secondes massage dos.
 30 secondes étirements fessiers par jambe. (alterner D/G)
 30 secondes étirements cuisses par jambe. (alterner D/G)
 1 minute de pause.
 3 à 5 minutes relaxation, inspirer avec le nez expirer avec la bouche (fermer les yeux).



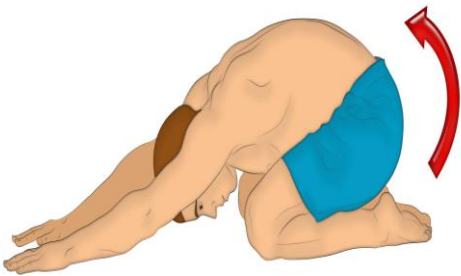
Etirements fessiers.



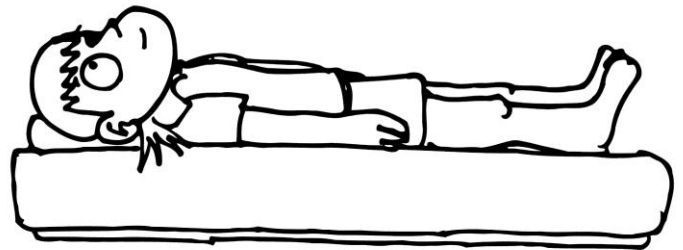
**Etirements
Cuisses.**



Etirements dos.



Relaxation allongé sur le dos (fermer les yeux).



Fin de séance.

A bientôt.

Adrien ALIX