

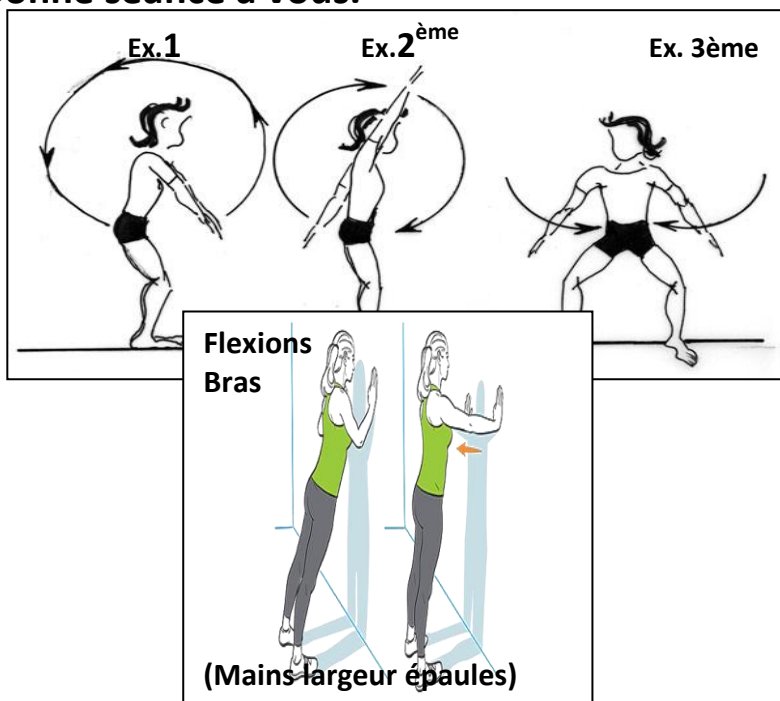
## Gym entretien (Equilibre)

27-03 Mai 2020

**Bonne séance à vous.**

### Echauffement bras :

10x Ex. 1.  
30 secondes de pause.  
10 flexions bras sur un mur.  
30 secondes de pause.  
10x Ex. 2.  
30 secondes de pause.  
10 flexions bras sur un mur.  
30 secondes de pause.  
10x Ex. 3.  
30 secondes de pause.  
10 flexions de bras sur un mur.



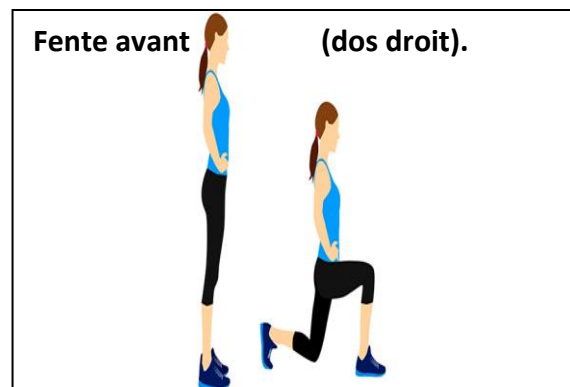
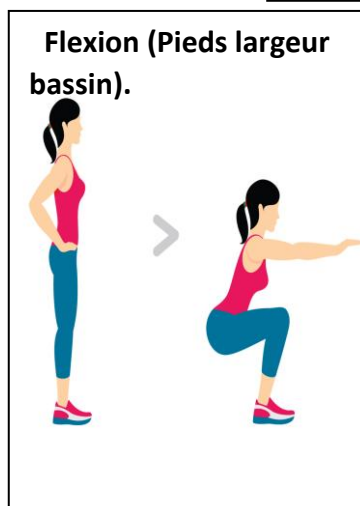
Hydratez-vous.

### **Consignes :**

2min de pause

### Echauffement jambes:

10 flexions jambes.  
30 secondes de marche.  
10 fentes.  
30 secondes de marche.  
10 montées sur pointes de pieds.  
30 secondes de marche.  
10 flexions jambes.  
30 secondes de marche.  
10 fentes.  
30 secondes de marche.  
10 montées sur pointes de pieds.



Hydratez-vous.

**Consignes : Fentes, changer de jambes à chaque mouvements (10 Répétitions en tout).**

3 min de pause.

## **Renforcement musculaire:**

Tenir en équilibre sur un pied (jambe tendue), 30 secondes par jambes.

30 secondes de récupération.

Equilibre sur un pied+ mouvements de bras, 30 secondes par jambes..

30 secondes de récupération.

Tendre la jambe vers l'arrière,

30 secondes par jambes.

30 secondes de récupération.

Monter sur les pointes de pieds,

30 secondes.

30 secondes de récupération.

Tendre la jambe sur le côté, 30 secondes par jambes.

30 secondes de récupération.

Tenir en équilibre sur un pied (jambe tendue), 30 secondes par jambes.

30 secondes de récupération.

Equilibre sur un pied+ mouvements de bras, 30 secondes par jambes..

30 secondes de récupération.

Tendre la jambe vers l'arrière,

30 secondes par jambes.

30 secondes de récupération.

Monter sur les pointes de pieds,

30 secondes.

30 secondes de récupération.

Tendre la jambe sur le côté, 30 secondes par jambes.

30 secondes de récupération.

Marcher sur la pointe des pieds en imaginant une ligne droite sur le sol (porter votre regard loin devant, 1minut e.

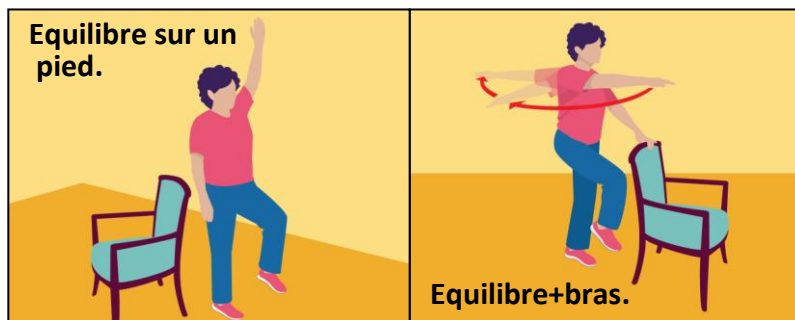
30 secondes de récupération.

Marcher sur les talons des pieds en imaginant une ligne

droite sur le sol (porter votre regard loin devant, 1minute.

30 secondes de récupération.

Marcher en déroulant le pied du talon jusqu'à la pointe de pied en imaginant une ligne droite sur le sol (porter votre regard loin devant, 1minute.



Hydratez-vous.

**Consignes : Si vous voulez compliquer vous pouvez fermer les yeux.**

3 min de pause.



## Abdominaux :

30 secondes enroulement dorsal.  
30 secondes de récupérations.  
30 secondes gainages enroulement dorsal.  
1min30secondes de récupérations.  
30 secondes fessier.  
30secondes de récupérations.  
30 secondes gainage fessier.

### Enroulement dorsale. \*Gainage(maintenir fig.2)



[entrainement-sportif.fr/abdominaux-du-bas.htm](http://entrainement-sportif.fr/abdominaux-du-bas.htm)

### Fessier. Gainage(maintenir fig.2)



Fig.2



Hydratez-vous

**Consignes :\*** Gainages (Maintenir la position sans faire de mouvements).

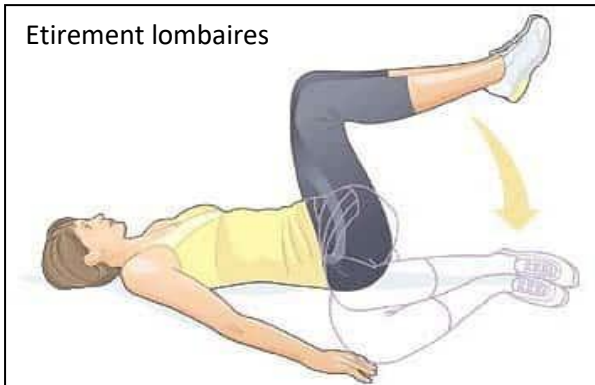
## Etirements au sol sur tapis :

30 secondes se grandir.  
30 secondes étirements lombaires.  
30 secondes massage dos.  
30 secondes étirements jambes. (alterner D/G)  
30 secondes étirements cuisses. Allongez au sol sur le côté. (alterner D/G)  
1 minute de pause.  
30 secondes se grandir.  
30 secondes étirements lombaires.  
30 secondes massage dos.  
30 secondes étirements jambes. (alterner D/G)  
30 secondes étirements cuisses. Allongez au sol sur le côté. (alterner D/G)  
1 minute de pause.  
30 secondes étirements dos.

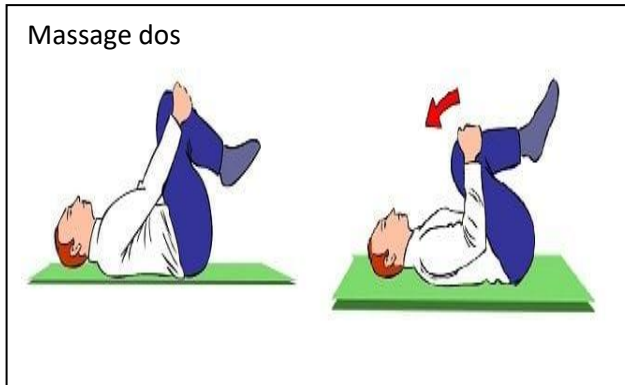
### Se grandir



### Etirement lombaires



### Massage dos



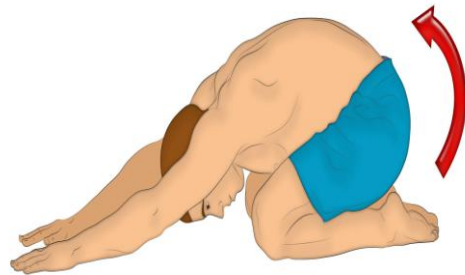
**Etirement jambes.**



**Etirement  
Cuisses.**



**Etirement dos.**



**Fin de séance.**

**A bientôt ;**

Adrien ALIX