

COURS DE GYMNASTIQUE A DOMICILE

"Bougez, sinon c'est la rouille !"

Bonjour,

A compter de ce lundi, vous recevrez une petite fiche avec quelques exercices simples à réaliser chez vous, le temps que nous serons confinés !

Cela peut vous donner un petit challenge à réaliser comme si vous étiez présents à la salle de gymnastique. 3 fiches par semaine.

- **Bouger ses articulations et ses muscles** entretienne la souplesse et la mobilité du corps.
- **Réaliser un objectif** pour être fier de soi !
- **Commencez par 15 minutes**, le premier jour, pour ne pas vous décourager. Mettez de la musique pour vous motiver et booster votre moral !
- Vous referez les exercices de la veille afin de passer à 30 minutes par jour, pour les plus téméraires.
- Faites les **exercices adaptés à vos possibilités** en faisant bien attention à positionner votre dos.
- Si un mouvement vous apporte des douleurs (comme en cours) bien-sûr, ne les faites pas !
- Répétez ceux qui vous conviennent le mieux !

"Le succès est la somme de petits efforts, répétés jour après jour." Leo Robert Collier

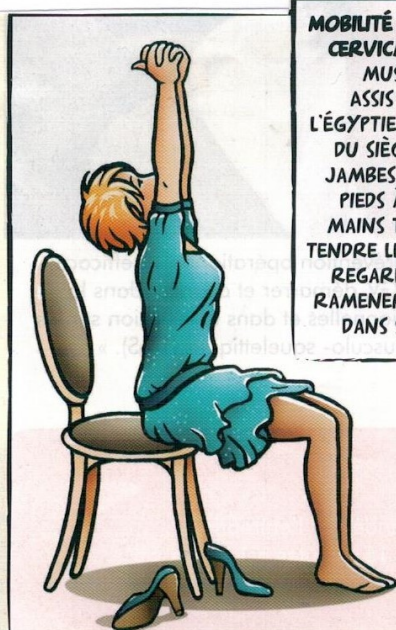
"Le secret de la réussite est d'apprendre à se servir de la douleur, au lieu de laisser la douleur, se servir de vous. En agissant ainsi, vous contrôlez votre vie. Sinon, c'est votre vie qui vous contrôle" ! Anthony Robbins

"A l'hiver succède toujours le Printemps." Nichiren Daishonin

**bougez, sinon
c'est la rouille**



COURS numéro 1 - Lundi 23 mars 2020



**MOBILITÉ LENTE DES VERTÈBRES
CERVICALES SOLLICITANT LES
MUSCLES CERVICAUX**
ASSIS SUR SON SIÈGE. À
L'ÉGYPTIENNE (AU BORD AVANT
DU SIÈGE. BUSTE VERTICAL.
JAMBES PLIÉES À L'ÉQUERRE.
PIEDS À PLAT SUR LE SOL).
MAINS TENUES ENTRE ELLES.
TENDRE LES BRAS VERS LE HAUT.
REGARDER SES MAINS. PUIS
RAMENER LENTEMENT LA TÊTE
DANS SON AXE NORMAL.



**POSITIONNER LES BRAS
TENDUS EN CROIX.
REGARDER SES MAINS
À DROITE. À GAUCHE.
MOUVEMENTS EFFECTUÉS
LENTEMENT (ROTATION
DES CERVICALES).**



POSITIONNER LES BRAS TENDUS DEVANT SOI PARALLÈLE ENTRE EUX (NIVEAU POITRINE). ROTATION DES POIGNETS DANS UN SENS DANS L'AUTRE. ÉPAULES RELÂCHÉES.



MUSCULATION DES OBLIQUES ASSIS AU BORD DU SIÈGE BUSTE VERTICAL MAINS SUR LA TAILLE. CONTRACTION DU BAS DU VENTRE. INCLINER LE BUSTE D'UN CÔTÉ. DE L'AUTRE.

PUIS TENDRE UN BRAS À L'HORIZONTALE SUR LE CÔTÉ ET EFFECTUER DES LATÉRALISATIONS DU BUSTE (NE PAS DIRIGER LE BRAS VERS LE SOL).



ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS ASSIS AU BORD DU SIÈGE. JAMBES TENDUES ET JOINTES DEVANT SOI. MAINS SUR LES CUISSES. RELÂCHER LE DOS SUR LES CUISSES PUIS PRENDRE APPUIS SUR CELLES-CI POUR REMONTER LE BUSTE PROGRESSIVEMENT ET LENTEMENT VERTÈBRE APRÈS VERTÈBRE.



ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS ASSIS AU BORD DU SIÈGE. MAINS POSÉES SUR L'ASSISE. ÉCARTER LES JAMBES TENDUES. MAINTENIR LA POSITION.



ÉTIREMENT ET RELÂCHEMENT DES LOMBAIRES GARDER LES JAMBES ÉCARTÉES ET PLIÉES. RELÂCHER LE BUSTE ENTRE LES GENOUX. MAINS ATTEIGNANT LE SOL. REMONTER LENTEMENT LE DOS EN S'APPUYANT SUR SES CUISSES.





Faites le chat près du sofa

Pour soulager vos petites douleurs, surtout celles qui se nichent dans le bas du dos, autour des vertèbres lombaires, allongez-vous sur le sol, glissez un petit coussin sous la nuque et posez vos jambes sur le canapé. Pendant que vous inspirez, contractez les fessiers afin de pousser les hanches vers l'avant. Maintenez la position pendant quelques secondes, reposez le bassin sur le sol. Recommencez lentement l'exercice cinq ou six fois. Excellent aussi pour tonifier vos fessiers et vos cuisses.

PHOTOS BAO CAO



Testez votre élasticité

Allez savoir pourquoi, dès que la fatigue et les soucis s'accumulent, les muscles se nouent, les articulations se bloquent, les ligaments... rétrécissent. Les pieds bien à plat, le dos droit, appuyez-vous contre le mur suffisamment loin pour ressentir un petit étirement dans les mollets. Sans écarter les coudes, éloignez-vous, puis rapprochez-vous une quinzaine de fois, en chassant l'air de vos poumons lorsque vous êtes proche du mur, non l'inverse. Effectuez ce mouvement très lentement, en veillant à ne pas cambrer le dos.

A MERCREDI...
BON COURAGE !



3 Jambes semi-écartées, faites le vide dans votre tête en relâchant la nuque, les épaules et les bras.

Retrouvez votre calme

1 Inspirez profondément et lentement. Vous devez sentir votre ventre se creuser sous les mains.



ILLUSTRATIONS M. GIRARD



2 Soufflez l'air contenu dans les poumons en gonflant le ventre le plus possible.