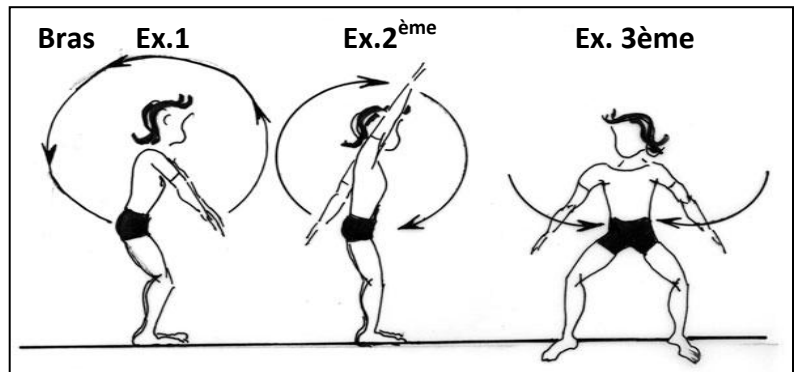


## Gym entretien Bâton (Assouplissements, Etirements, relaxations)

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.  
Exercer une pression sur une balle puis relacher, 30 secondes.  
30 secondes de pause.  
Exercer une pression sur une balle, déplier et replier les bras devant 30 secondes.  
30 secondes de pause.  
Exercer une pression sur une balle, déplier et replier les bras vers le haut 30 secondes.



Exercer une pression



Hydratez-vous.

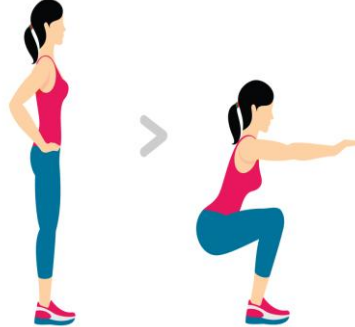
Consignes : Effectuer les mouvements doucement.

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.

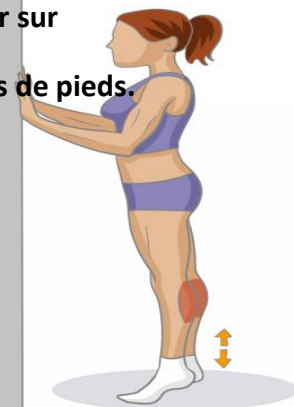
Flexion (Pieds largeur bassin).



Fente avant (dos droit).



Monter sur pointes de pieds.



Genou dans les bras.



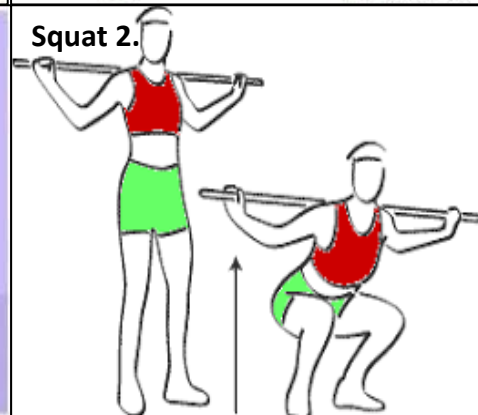
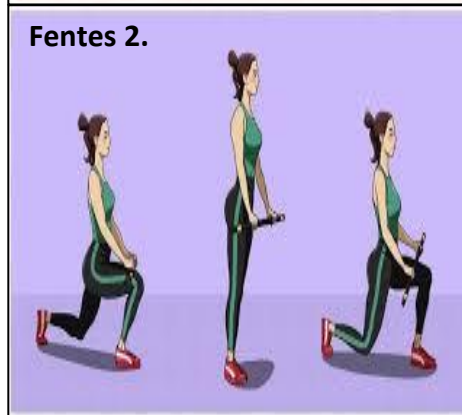
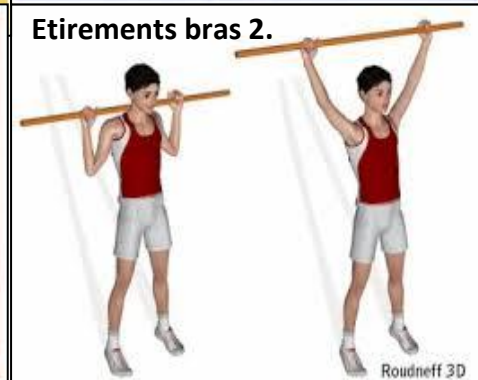
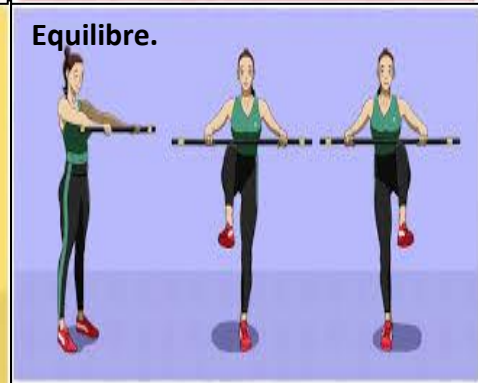
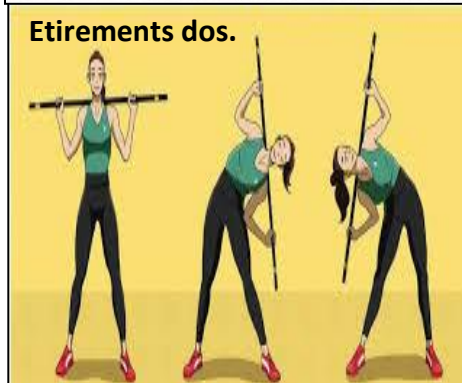
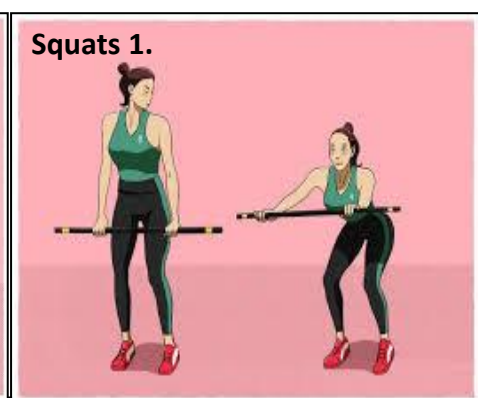
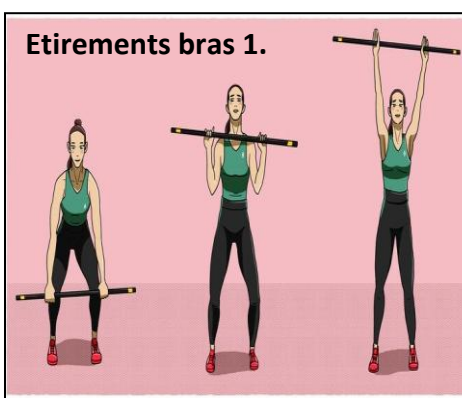
Hydratez-vous.

Consignes : Effectuer les mouvements doucement.

3 min de pause.

**Assouplissement haut et bas su corps:**

Etirements bras (1), 1 minute.  
Marcher 1 minute de récupération.  
Squats (1), 1 minute.  
Marcher 1 minute de récupération.  
Etirements dos, 1 minute.  
Marcher 1 minute de récupération.  
Equilibre, 1 minute.  
Marcher 1 minute de récupération.  
Fentes (1), 1 minute.  
Marcher 1 minute de récupération.  
Etirements bras (2), 1 minute.  
Marcher 1 minute de récupération.  
Fentes (2), 1 minute.  
Marcher 1 minute de récupération.  
Squat (2), 1 minute.  
Marcher 1 minute de récupération.



Hydratez-vous.

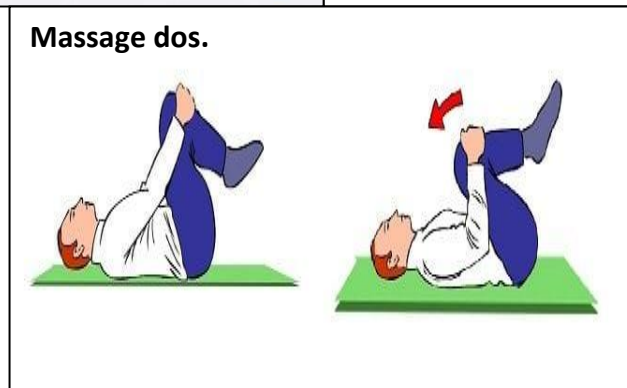
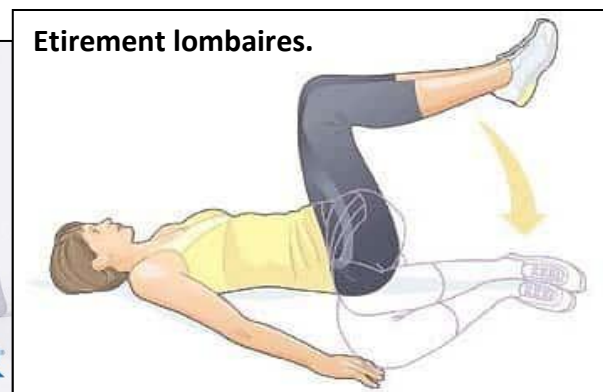
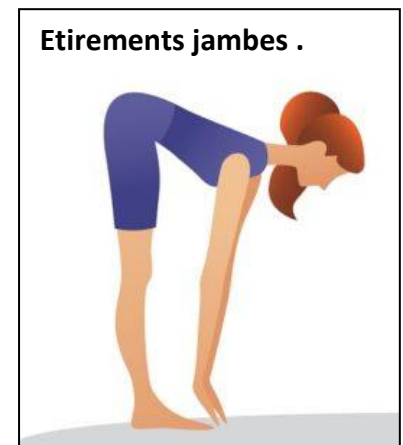
**Consignes : Effectuer plusieurs mouvements lents durant la série. Inspirer avant d'effectuer le mouvement et expirer pendant le mouvement.**

4 min de pause.



**Étirements et relaxation au sol sur tapis :**

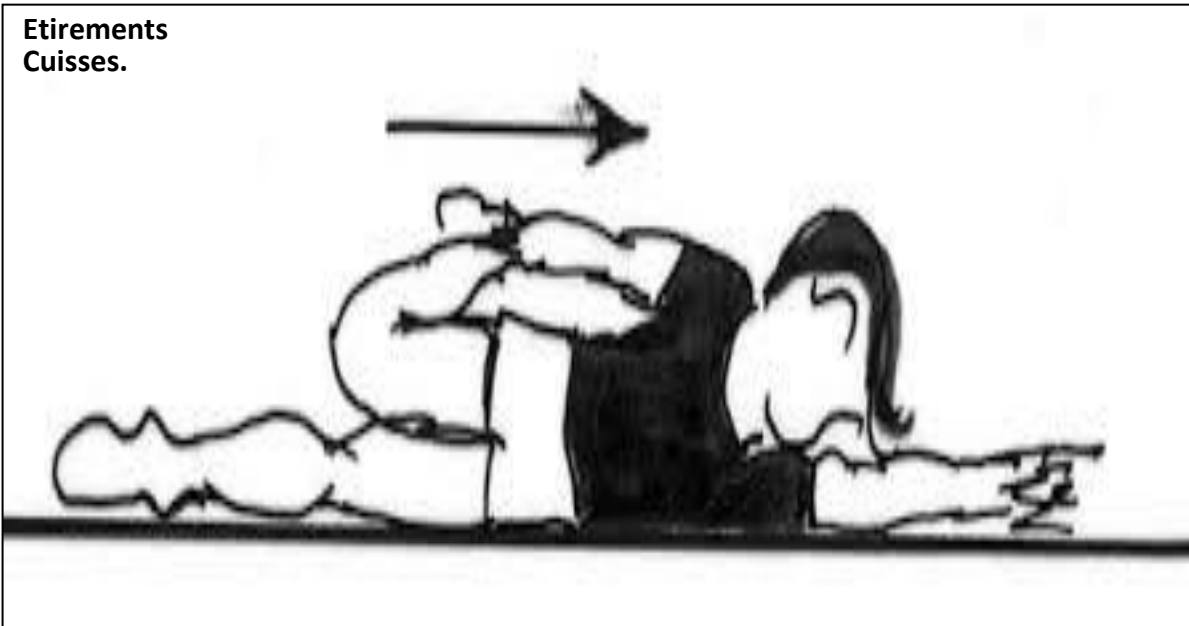
- 30 secondes se grandir (effectuer plusieurs fois le mouvement).
- 30 secondes étirements jambes (effectuer plusieurs fois le mouvement).
- 30 secondes se grandir allonger sur le sol.
- 30 secondes étirements lombaires.
- 30 secondes massage dos.
- 30 secondes étirements fessiers. (alterner D/G)
- 30 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 fessiers. (alterner D/G)
- 30 secondes étirements cuisses. (alterner D/G)
- 1 minute de pause.
- 3 à 5 minutes relaxation, inspirer avec le nez expirer avec la bouche (fermer les yeux).



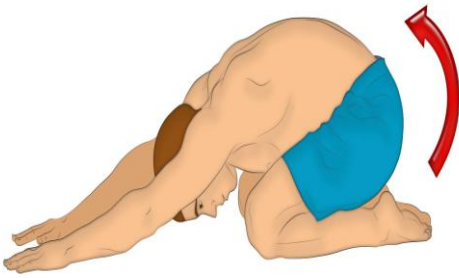
**Etirements fessiers.**



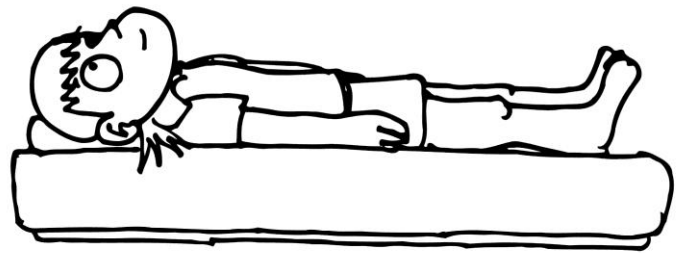
**Etirements  
Cuisses.**



**Etirements dos.**



**Relaxation allongé sur le dos (fermer les yeux).**



**Fin de séance.**

**A bientôt.**

Adrien ALIX