

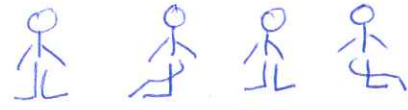
GYM DOUCE

Semaine du 30 Nov.

1 Echauffement

sur place pointe $\text{P} \rightarrow$ croisé devant $\text{P} \leftarrow$
" " G " " D

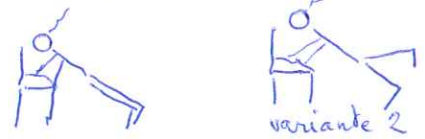
commencer lentement et aller de + en + vite puis ralentir, etc...
Puis idem avec les bras tendus devant puis en haut, etc...



Et maintenant 2 exercices "maison" car avec une chaise !

2 Appuyer les mains de chaque côté de l'assise et rester 10 respirations

variante 1 = plier les coudes en soufflant, tendre les bras en inspirant 5 fois
variante 2 = bras tendus, soulever 1 jambe puis l'autre 5 fois chaque



3 Debout devant la chaise

la tenir de chaque côté du dossier

la monter devant soi en pliant les genoux et contractant le ventre x10

variante ; quand la chaise est devant soi

la tourner vers la G puis vers la D
en contractant bien le ventre



5 fois
de chaque
côté

4 Etirement - assouplissement du dos

Assis sur la chaise, mains sur les cuisses

Laisser les mains descendre le long des jambes
en enroulant bien le dos

rester enroulé 5 respirations

Puis remonter lentement



Bonne semaine à vous
Annemarie