

GYM DOUCE

Semaine du 7 Décembre

quelques exercices pour compléter ou varier votre séance de gym douce du matin ;

1 mise en train ; se frotter le corps, puis le tapoter
bouger chaque articulation lentement puis plus énergiquement.

2 Debout sur place avec un poids (300 à 500g) dans chaque main
vous pouvez prendre une petite bouteille d'eau ou autre paquet de cuisine !

a) les bras devant, paumes vers l'avant, coudes collés au corps
l'avant-bras emmène le poids toucher la cuisse puis l'épaule



b) même mouvement les bras de chaque côté du corps,
le poids touche la cuisse puis l'épaule



c) variante ; les 2 mêmes exercices mais les bras tendus
le poids touche la cuisse puis à l'horizontale
Attention à garder les épaules basses -



3) Abdos avec une chaise

Debout devant l'assise de la chaise, un pied posé à plat
sur l'assise en inspirant. Souffler en le soulevant
en contractant bien le ventre et en gardant le dos droit.



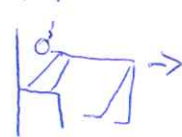
Variante ; Debout à côté de la chaise, un pied posé
sur l'assise (donc hanche en ouverture) en inspirant.

Souffler en emmenant le genou devant le corps
sans le laisser descendre en contractant le ventre -



4) Etirement du dos et de l'arrière des jambes

Poser les mains de chaque côté de la chaise, les bras
à la verticale (le front touche le dossier de la chaise),
dos à l'horizontale et jambes bien tendues en inspirant
Eloigner les fessiers de la chaise en soufflant.



Bonne semaine à vous
Anne-Marie