

PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE 16.03.2020

Mes chères gymnastes,

Voici un petit programme de renforcement musculaire pour vous maintenir en forme pendant cette période compliquée. Prenez le temps dans votre journée de faire au moins 30 minutes d'activité physique : un peu de muscu, de la danse (« just dance » ça marche !), du ménage, c'est important pour votre santé et votre moral. 😊

Pour les plus motivées, le mieux c'est de réaliser plusieurs fois chaque exercice :

- Soit en faisant 3x d'affilé le programme d'une partie du corps
- Soit en faisant 3x tout le programme dans l'ordre

Cela peut être progressif, par exemple la 1^{ère} fois on peut ne faire qu'une fois chaque exercice, la deuxième fois deux fois, etc. et cela dépend aussi de si vous enchaîner les jours ou pas. Faites comme vous le sentez, l'essentiel c'est de se faire plaisir et d'être en forme. 😊

Le programme ne demande presque pas de matériel : une couverture (ou un tapis de gym) pour les exercices au sol, un mur dégagé pour les maintiens, une bouteille d'eau (remplie, choisir la taille en fonction de la charge supportée) et un coussin.

Avoir un suivi est important pour se rendre compte à quel point on a bougé ou pas. Vous pouvez noter tout ça sur un agenda, ou un calendrier à la maison ; ou alors même faire vous-même votre propre agenda mensuel par exemple, à l'aide d'une feuille et d'un crayon de papier. Si vous laissez suffisamment de place vous pourrez noter le programme et le nombre de fois que vous l'avez fait.



La sécurité avant tout :

Faites attention à toujours réaliser ces exercices en sécurité, prenez de la place, évitez de faire les exercices à côté des meubles ou de tapis pouvant vous faire tomber. Et surtout pensez à toujours vous échauffer au moins articulairement avant de commencer le programme, le début de la vidéo est d'ailleurs là-dessus.

Prenez soin de vous,

Bises électroniques,

😊 Solène 😊

Echauffement :

- 30 secondes trotter sur place
- Articulaire
- Dos à 4 pattes

Exercices poignets/avant-bras :

- 10x rotation gauche-droite avec bouteille d'eau dans la main
- 10x rotation haut-bas (« mobylette ») avec bouteille d'eau dans la main
- 10x écraser un coussin entre ses doigts
- 10x monter sur les poignets en position gainage sur les pieds

Exercices bras/épaules :

- 10x bras aux oreilles lever les bras au plafond (impulsion bras), peut être faire avec bouteille ou plus lourd (ex : dictionnaire, gros livre des parents, etc)
- 10x bras devant lever les bras aux oreilles
- 10x bras sur le côté lever bras aux oreilles
- 10x petits cercles vers l'avant avec les bras sur le côté
- 10x petits cercles vers l'arrière avec les bras sur le côté

Exercices maintien/gainage :

- 15 secondes x2 ou 30 secondes courbe dos creux (sur le ventre) bras aux oreilles
- 15 secondes x2 ou 30 secondes courbes dos rond (sur le dos) bras en bas
- 15 secondes x2 ou 30 secondes gainage côté droit
- 15 secondes x2 ou 30 secondes gainage côté gauche

Exercices cuisses/genoux :

- 30 secondes en chaise
- 30 flexion-extension
- 10x battement avant une jambe (ex : droite) + 10 secondes jambes en haut
- 10x battement côté une jambe (ex : droite) + 10 secondes jambes en haut
- 10x battement arrière une jambe (ex : droite) mains contre le mur + 10 secondes jambes en haut
- Idem autre jambe

Exercices mollets/chevilles :

- 20x monter pointe sur 2 pieds + tenir 20 secondes sur pointes
- 10 secondes maintien en attitude, arabesque et planche sur un pied à plat (puis autre pied)