

RESTEZ EN FORME – EPISODE 2

PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18.03.2020

Mes chères gymnastes et tous les autres,

Voici un autre petit programme, comme ils sont assez courts vous pouvez le coupler avec le premier, j'essaie de mettre des exercices différents à chaque fois volontairement. Je vais laisser la trame principale (*en italique*) pour ceux qui n'ont pas été voir les programmes précédents.

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 enchaînez 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.

N'hésitez pas à m'envoyer vos questions et retours :

- sur la page facebook : <https://www.facebook.com/alegymnastique>
- par mail (mais parfois il ne met pas de la bonne volonté) : entraîneur.ale.gym@sfr.fr

Prenez soin de vous,

Bises électroniques,

😊 Solène 😊

Echauffement (cf vidéo de l'épisode 1) :

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

Exercices épaules :

- 10x pompes (le plus possible sans creuser le dos sur les pieds, sinon sur les genoux, ceux qui n'ont jamais fait il vaut mieux commencer par les genoux histoire de bien se positionner)
- 10x et 10 secondes tenu : sur le ventre, front contre le sol, lever les bras le plus haut possible, paumes vers le sol, avec les bras aux oreilles
- 10x et 10 secondes tenu : sur le ventre, front contre le sol, lever les bras le plus haut possible, paumes vers le sol, avec les bras en Y (en diagonale)
- 10x et 10 secondes tenu : sur le ventre, front contre le sol, lever les bras le plus haut possible, paumes vers le sol, avec les bras en T (perpendiculaire au corps)
- 10x et 10 secondes tenu : sur le ventre, front contre le sol, lever les bras le plus haut possible, paumes vers le plafond, avec les bras proches du corps

Exercices membres inférieures :

- 20x squat, attention à :
 - o Maintenir le dos à plat (rentre son ventre)
 - o Garder les genoux dans l'axe formé par les pieds
 - o Sortir les fesses/le bassin pour ne pas laisser les genoux dépasser les pieds

Exercices mixtes :

- 30x « Mountain climber » (position gainage mains et pieds, monter les genoux)
- 10x saut 2 pieds en hauteur avec réception la plus douce possible (vos voisins du dessous ne doivent pas vous entendre, ça veut dire que vous avez maîtrisé votre saut)
- 10x saut 1 pied puis avec l'autre pied, réception la plus douce possible

Gainage couplé avec la respiration (position sur le dos, jambes repliées) :

- 20x dissociation de respiration (inspiration-expiration ventre puis inspiration-expiration poitrine/côtes)
- 20x lever de bassin avec respiration :
 - o on inspire en sortant le ventre – sans bouger (bassin au sol)
 - o on expire en sortant le ventre – lever le bassin
 - o ventre rentré, on inspire en gonflant la poitrine – sans bouger (bassin en l'air, cherchant l'alignement avec les genoux et les épaules)
 - o ventre renté, on expire en relâchant la poitrine – baisser le bassin

Quelques étirements : Tenir au moins 10 à 20 secondes chaque position

- Ecart jambe avant fléchie, mains à côté du pied, buste penché
- Ecart jambe avant fléchie, mains sur le genou, buste redressé
- Ecart jambe avant tendue, mains à côté du pied, buste penché
- Ecart jambe avant tendue, mains à côté du genou, buste penché
- Ecart jambe avant tendue, mains à côté du pied, buste penché
- Sur le dos, tenir une jambe pliée contre son ventre
- Sur le ventre, attraper une cheville (contracter les fessiers)
- Assis, croiser une jambe pliée, tenir avec le bras opposé, se tourner du côté opposé
- La nuque : tête inclinée en avant légère pression à deux mains
- La nuque : sur le côté et en diagonale légère pression avec la main opposée,