

Gym de Pascalou 2

Visiblement, vous avez apprécié la séance de Pascalou et peut-être l'avez-vous pratiquée à plusieurs reprises, alors bravo, pour la peine, vous avez droit à une seconde séance avec bien sûr que des exercices différents. Le top !!!

Vous avez toujours en tête la bonne position debout (pieds parallèles un peu écartés, jambes légèrement fléchies, bascule du bassin ventre rentré, tête droite, épaules basses et ouvertes), on pense toujours à souffler dans l'effort ou sur les étirements, on ne force pas et passons l'exercice qui semble trop ardu. OK ?!

Alors c'est parti. On débute par l'échauffement environ 10 mn.

LA TETE

Pour les vertèbres cervicales : Baisser, menton vers le bas, balancer la tête de droite à gauche, 20 fois, puis revenir tête droite et faire des cercles avec son visage 10 dans les 2 sens et, ensuite (la poule) avancer l'ensemble de la tête.

Les poignets : bras tendus devant vous, mains jointes, circonvolutions des poignets dans les 2 sens (2 fois 20) puis, faire des flexions extensions avec ramener vers soi.

Les épaules et les bras : toujours mains jointes paumes vers l'extérieur baisser et relever les bras. 3 fois 15 (inspirer en montant) (expirer dans l'abaissement) sans creuser le bas du dos (un plus ?) monter sur la pointe des pieds sur l'élévation des bras et fléchir les jambes sur la descente, cet exercice peut se faire les yeux fermés pour ceux qui ont un bon repérage dans l'espace et de l'équilibre. On continue pour les épaules en faisant des cercles 10 x 5 dans chaque sens. Puis ramener les coudes vers l'intérieur en soufflant et rapprocher les omoplates en inspirant. Faire bras tendus des balancer alternatifs avant arrière.



Le tronc et la colonne vertébrale : se pencher vers l'avant mains à la taille 2 fois 10 en fléchissant ou pas les jambes, souffler dans la descente puis aller toucher le pied opposé (ou le genou ou tibia, si la souplesse n'est pas au rendez-vous) Vous serez étonné de la progression en réalisant cet exercice quotidiennement. Toujours le même principe, n'allez pas au-delà de vos limites !!! puis toucher avec vos mains si possible le sol devant entre les jambes écartées et derrière vous, une vingtaine de fois, penser à se relever en douceur jambes fléchies enrrouler le bas, milieu et haut du dos jusqu'aux cervicales.



Cardio avec un assouplissement des hanches : lever de genou alternatif, talons fesses, ouverture, coude genou opposé des séries pour 5 mn d'accélération cardiaque. On enchaîne avec des pas chassés, une petite course même sur place et (à voir pour les plus sportifs) qq sauts légers type corde à sauter.



Et on passe au sol après avoir récupéré et bu qq gorgées d'eau.

Sur le côté, le flanc droit : soit en appui sur un coude soit, plus facile tête posée sur le bras, tout le côté du corps repose au sol, on travaille la jambe opposée : écarts (photo 3), balancés, ciseaux, petits cercles dans un sens puis l'autre, montées de genou, des séries durant 3 à 4 mn et passer flanc gauche (on bosse les cuisses abducteurs, hanches, abdos, obliques) puis faire 3 séries de 10 idem photo 2 (adducteurs) et étirements en douceur (photo 1)



On aborde les abdos : on pense toujours à rentrer le ventre et souffler dans l'effort ! pas besoin d'aller vite !

Travail abdos statiques : pieds décollés genoux hauteur du bas du bassin, mains posées sur les genoux (photo), opposer une résistance, contracter 15 secondes en soufflant et relâcher la contraction à faire 10 fois puis, mêmes exercices avec mains sur le côté puis à l'intérieur des genoux. Excellent pour le périnée, efficace et facile à réaliser vraiment par tout le monde. Un p'tit plus, décoller la tête (si pas de soucis de cervicales) tout en regardant le ciel (bleu !!!), les feuilles à l'envers d'un bel arbre (vertes !!!) ou le plafond (blanc !!!).



Abdos dynamiques : mains derrière la tête ou les oreilles aller toucher le genou opposé en alternant (5 fois 10 aller-retour) bon pour les muscles transverses. Allez, je vous sens en forme alors, un petit dernier pour vos obliques (abdos latéraux), une main tient la tête qui est à peine décollée du sol, les jambes pliées pieds restent au sol, en soufflant essayer de toucher la malléole externe avec l'autre main, là aussi vous constaterez la progression au fil des séances. Attention en aucun cas, ne sentir de douleur, sinon on zappe ou l'on va moins loin ou l'on force moins.... Penser à récupérer entre chaque série.



Bon c'est pas mal du tout, vous avez mérité une détente, qq mouvements de **stretching** toujours à plat dos ; jambes bien tendues à la verticale, mains posées derrière les cuisses (photo) simplement assouplir les chevilles avec flexion et extension des pieds et rotations dans les 2 sens plusieurs fois ; c'est aussi un bon exercice pour étirer les ischions jambiers puis, écarter les jambes en « V » faire des cercles avec ses pieds 1 à 2mn.

Plier les jambes poser les pieds au sol écartement des hanches décoller : sacrum, lombaires, dorsales, garder la tête plaquée au sol inspirer en montant et redescendre en soufflant, haut, milieu et bas du dos sans le creuser à l'arrivée, une dizaine de fois. Rester 3 mn dans cette position finale, les yeux fermés en visualisant de belles images.



Vous avez tout réalisé ? Alors BRAVO **sportives et sportifs.**

N'oubliez pas : c'est la régularité qui prime, si vous avez bien travaillé on pourra envisager une autre séance avec du matériel. (tronçonneuse, élagueuse, marteau piqueur) hihihhi non promis, ça sera des engins accessibles à tous.

A bientôt.

