

La gym de PASCALOU

Bonjour à tous, sportifs ou non... Durant cette période difficile et l'obligation de rester confiné chez soi, je propose modestement d'apporter à chacun d'entre vous mes connaissances et conseils sportifs en tant que coach pour vous maintenir en forme. C'est une **gym douce, d'entretien**, qui s'adresse à tout le monde de 7 à 97 ans !!!! Et les hommes sont aussi concernés !!!! Les exercices sont faciles à réaliser, c'est un mélange de plusieurs méthodes de gym pour une bonne condition physique. Y A PLUS QU'A.....

Votre séance dure de 45mn et plus si vous répétez les mêmes exercices que vous pouvez refaire quotidiennement.

A vous de jouer.... Mais attention n'allez pas au-delà de vos limites, si un exercice ne vous convient pas alors passez au suivant. Prenez du plaisir à faire chacun des mouvements, pensez toujours que c'est pour votre bien-être. Soyez concentré et souriez dans le petit effort !

Au départ, choisissez votre lieu pour pratiquer, qu'il vous soit agréable, extérieur de préférence si vous avez jardin ou terrasse, intérieur : poussez les meubles ! choisissez votre play-list musicale (plutôt cool) préférée, débranchez téléphone etc (dites-vous que c'est VOTRE moment, rien qu'à vous et vos proches qui décident de jouer le jeu). Munissez-vous d'un tapis de gym, d'une serviette, d'une bouteille d'eau. Et avanti...

Pour chaque exercice, pensez à souffler par la bouche dans l'effort et inspirez par le nez, soyez concentré sur chacun d'entre eux et faites doucement... Important : chaque séance commence par un échauffement musculaire et articulaire.

Position debout, bras le long du corps, épaules basses, jambes légèrement fléchies écartées de la largeur du bassin qui, lui, est basculé en rétroversion, votre ventre est rentré et les fessiers serrés.

On commence par le haut.

1 La tête, tranquillement en haut (pas trop) en bas, droite gauche, penchée D et G (l'oreille essaye de toucher l'épaule) puis des rotations, petit plus... que votre regard suive les mouvements, vous travaillez ainsi les muscles des yeux.



2 épaules, haut bas, avant arrière rotations dans les 2 sens, puis bras devant vous pliez et tendez puis sur le côté paumes vers le haut (id), bras tendus devant faire des petits cercles puis sur le côté et à la verticale, bougez en même temps vos poignets et vos doigts



3 la taille mains aux hanches, bascule légère droite et gauche puis, avec un bras levé 20 de chaque côté sans à-coup (photo), cool cool et on souffle toujours, puis dos droit descendre le buste à 90° dos bien plat sur l'expiration, en faire 10 et, buste redressé rotations de chaque côté 10 fois.



4 bassin : bascule avant arrière (dans notre jargon on appelle cela l'anté et la rétroversion du bassin) mouvement important pour soulager le bas du dos (partie lombo-sacré), ensuite bascule droite et gauche et rotations dans les 2 sens en dansant le tamourai.

5 qq squats : des séries de 10 à faire au moins 5 fois dos droit, fléchir les jambes comme si on s'asseyait sur un tabouret bras devant pendant la flexion, soufflez sur la descente, genoux alignés sur les pieds bien à plat (et on ne regarde pas le sol) attention je vous ai à l'œil !!!!!



6 on aborde l'équilibre : sur une jambe, lever l'autre tendue devant vous puis, lever de genou et, talon fesse, pour chacun faire 2 séries de 20 (si possible sans poser le pied). Revenir sur vos 2 jambes, pieds parallèles peu écartés, monter sur la pointe des pieds puis à l'inverse essayez sur les talons en amenant les bras devant séries de 10, un petit plus pour l'équilibre faites-le les yeux fermés ça change tout, pas évident ? prenez appui sur un support solide : dossier, mur...



Voilà, tout ce que vous venez de réaliser est en fait l'échauffement bravo ! cela vous a demandé environ 20 mn, trop facile !!!!

On passe donc au sol :

7 A quatre pattes : Faire dos de chat dos de chien (alterner dos rond, tête rentrée et dos plat tête légèrement relevée) doucement 10 fois tenir la position 20 à 30 secondes ; expirer dos rond, inspirer dos plat. Puis, coordination en levant bras avec jambe opposée, 10 de chaque côté. Ramener genou poitrine 3 séries de 20 chaque genou. Puis 1 jambe tendue à l'arrière, faire des rotations dans les 2 sens et un p'tit dernier : le fameux « pipi de chien » excusez du peu mais qui fait bien travailler votre hanche (lever la jambe repliée sur le côté).



8 gainage : d'abord sur les mains (photo) et après sur les avant-bras tenir en progression de temps minimum 15s séries de 5.



9 Sur le dos : dos plaqué, tête posée, jambes pliées, pieds au sol, bras écartés, périnée serré : balancer les genoux d et g presque à toucher le sol si possible, la tête balance à l'opposé, (faire 3 séries de 15) souffler en revenant, ensuite genoux au niveau du bassin, bien serrer les abdos, faire des balancer d et g (5x10), un repère : l'épaule opposée ne doit pas se décoller du sol.

Placer ses mains dans le bas du dos et relever les genoux pliés et serrés vers le bas ventre en soufflant. Dans la descente, penser à bien serrer les abdos et reposer les pieds au sol (3 séries de 15) puis le même sans reposer les pieds plus dur ! mais plus efficace pour vos abdos, faire 5 séries de 10. Et, toujours périnée et abdos serrés,

Jambes tendues à la verticale faire des ciseaux, des rotations, des ramener de jambe vers vous, toujours dos plaqué au sol, quand vous levez et baissez vos jambes pensez toujours à les plier avant. Enfin faites des séries de pédalages avant arrière sur les côtés ouf !!!!!



10 étirement et relax :

Rester sur le dos, jambes allongées, bras levés revers des mains touchent le sol derrière vous : doucement, extension flexion des pieds, rotations des poignets, rentrer le ventre en soufflant au max et plaquer les lombaires 10 fois puis, bras le long du corps, yeux fermés, inspirer par le nez et souffler par la bouche ouverture cage thoracique 15 fois puis par le ventre inspire/expire 15 fois et rester 5 à 10 mn yeux fermés en visualisant votre paysage préféré oyé oyé.

Vous avez tout réalisé ? alors vous êtes des champions...

BRAVO

Le bonheur est chez soi !!!!!