

GYM 30MM minimum(horloge devant vous)

ECHAUFFEMENT- Marcher sur place 8 temps
dégager le pied droit sur le côté, puis le gauche , 8Temps,
remarcher sur place,
X3 fois

- ouvrir les bras, en croisant devant et faire des grands cercles devant vous, en inspirant en levant les bras et soufflant en descendant, X3 fois

-rotation des épaules d'avant en arrière tranquillement, puis d'arrière en avant,

-marche sur place, en balançant les bras, X3 fois

-tête : rotation à droite, à gauche , encore 2 fois, puis menton sur poitrine doucement en étirant les cervicales 3 fois, puis rotation de la tête gauche, menton, droite, 3 fois,

quadriceps-squatt: pieds écartement bassin, plier jambes , mains genoux, X8, puis debout rotation buste à droite , à gauche, mains aux hanches, X3

- atraper vos mains, retourner les, et étirer vous au dessus de votre tête doucement en soufflant, puis pencher vous à droite , à gauche ,

bassin, taille : pieds ecartement bassin, basculer bassin en arrière , en avant X3, doucement, puis sortir hanche Droite côté, hanche gauche côté X3, puis rotation du bassin , jambes souples, genoux deverrouillés,

equilibre, mollets : monter sur pointes, reposer, de nouveau X6, 1 pied, l'autre les 2, puis rester en équilibre, aider vous du regard , fixer un point de vantage vous lever les mains sur les côtés pour arriver au dessus de votre tête,

étirez vous et passer au :

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

assis, le rameur, , jambes pliées pousser vos genoux, jambes ou

Maintenant à vous de trouver exercices,,, **CHERCHER CE QUI VOUS A FAIT DU BIEN NOTER LES,, ET FAITES LES**(abdos, allongés sur le côté, monter en planche, lever les jambes, ,)

FIN DE SEANCE : étirements et relaxation

étirer dos : assis 1 jambe tendue, l'autre passée au dessus, le dos s'étire vers le haut , la tête dans le prolongement, attraper le genou opposé , tirer, l'autre main contre votre fessier vous stabilise, et tournez vous vers l'arrière du côté main, alternativement les 2 jambes, X2,

debout: les mains en l'air, tirer vers le haut alternativement;

les jambes mettez vous en fentes (jambe devant pliée, l'autre tendue, pied collé au sol, rester, puis changer),

allongé : plier les genoux sur le ventre, les tenir et basculer à droite , à gauche, (massage des lombaires),

jambes toujours pliées sur le ventre, laisser tomber vos genoux sur le côté , bras écartés, en suspension, de même, l'autre côté, puis déposer les pieds sur le sol et rester, respirer tranquillement dans cette position,

pis allonger vos jambes , vos bras et étirez vous, longuement en tendant vos muscles, X3, relevez vous en chevalier servant,

VOILA .vous êtes prêts pour votre journée et pensez à boire, boire , boire,

pour compléter vous pouvez vous rendre sur le site GYM SENIOR de Nancy Marmorat, bon moment pour vous,

gardez vos horaires de gym ! Mardi et jeudi à 9h,

je vous embrasse,

Béatrice

P.S. ATTENTION .vous travaillerez sans contrôle, soyez prudent et écoutez vous ! variez vos séances avec vos souvenirs de plusieurs années et notezles,