

Consignes séances PPG

Recommandations :

- Ayez toujours une bouteille d'eau **remplie** pour la séance et buvez **régulièrement**.
- Tous les exercices se font en expirant pendant l'effort, **il ne doit pas avoir de phase d'apnée**
- La plupart des noms d'exercices sont en anglais car ce sera plus simple pour trouver une vidéo de l'exercice si vous voulez le visualiser.
- En plus de ces séances de PPG, essayez d'aller courir 2 fois par semaine, au moins 30 minutes à chaque fois (en respectant le périmètre de 1 km et en vous munissant de l'attestation nécessaire en cas de contrôle).

Echauffement :

- Articulaire :
 - Tête : 15 x hocher la tête de haut en bas et 15 x de gauche à droite
 - Epaulles : Faire des grands ronds avec ses épaules, 15x en avant et 15 x en arrière
 - Coudes : Bras tendus, je ramène les mains près de moi par-dessus puis je retends les bras par en-dessous et inversement. Tout ça 15 fois.
 - Poignets : Mains l'une dans l'autre, je fais tourner mes poignets 15 x dans un sens et 15 x dans l'autre
 - Bassin : Mains sur les hanches, je dessine des grands ronds avec la taille. 15 x en sens horaire et 15 x en sens contre-horaire.
 - Genoux : Jambes pliées et genoux collés l'un contre l'autre, je dessine des ronds avec les genoux. 15 x dans un sens et 15 x dans l'autre
 - Chevilles : Je dessine des ronds avec mes orteils, 15 x en sens horaire et 15 x en sens contre-horaire, en faisant les 2 pieds
- Musculaire :
 - Tourner les bras
 - Squats
 - Abdos
 - Pompes
 - Gainage
 - FitBand pour ceux qui l'ont
 - Cardio (Corde à sauter, montée genoux, foot fire, etc..)
 - Et plein d'autres exos ...

Etirements :

- Si possible, ne pas les faire juste derrière le dernier exercice mais attendre 5 minutes avant de les commencer.
- Se mettre dans un endroit où on est au calme, sans être dérangé (pas de télé, ordinateur, smartphone, etc..) afin de pouvoir se détendre mentalement aussi.
- Chaque étirement dure au moins 30 secondes en soufflant sur toute la durée de celui-ci. On peut répéter un même étirement si le muscle concerné a été beaucoup sollicité pendant la séance
- Ne négligez pas toutes les postures d'assouplissement (enfant, papillon, sauterelle, arc, chameau, etc..), elles sont aussi importantes que les étirements pour ne pas avoir de douleurs le lendemain.
- Essayez de faire des étirements et assouplissements tous les jours même si vous ne faites pas de séances ce jour-là. Ça ne pourra être que bénéfique pour vous (la souplesse est une des choses qu'on perd en 1^{er} en prenant de l'âge).