

Objet : Exercices musculaires en éducation physique

Bonjour chers élèves,

Si vous avez besoin de bouger tout en restant chez vous, voici quelques applications pour smartphones ou tablettes que j'ai testées pour vous.

C'est sans obligation évidemment.

Il n'y a pas besoin de matériel spécifique (parfois une chaise ou un tabouret.)

Elles sont gratuites et vous pouvez les trouver dans votre play store

7 minutes workout : idéalement à faire tous les jours (ça prend pas longtemps)  
travail léger à moyen du corps en entier.

Madbarz : à faire 1 à 3 fois par semaine.

On peut choisir différente partie du corps à travailler

Pensez toujours bien à faire un échauffement articulaire avant de commencer (surtout pour les madbarz)

et pour les madbarz idéalement un léger échauffement cardio en plus pour bien chauffer les muscles: Sautillement. Skipping, talon-fesses.

Faites attention à ne pas vous blesser. Faites le prudemment et n'en faites pas trop non plus, faites le pour votre plaisir et vous dégourdir.

Prenez soin de vous et des autres,

Me Moinet.