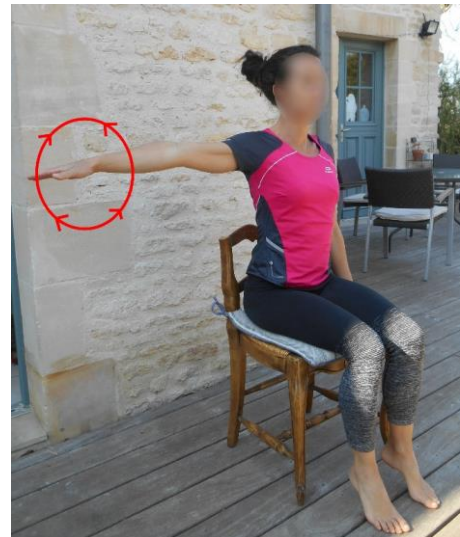




Les 5 exercices de la semaine

Tous les jours, du lundi au vendredi, réalisez l'ensemble de ces exercices :

Premier exercice

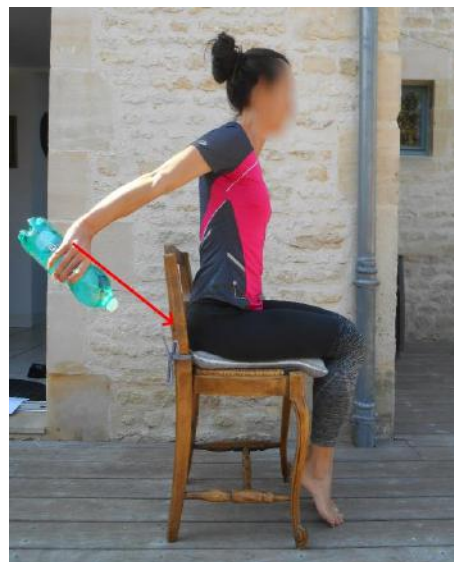
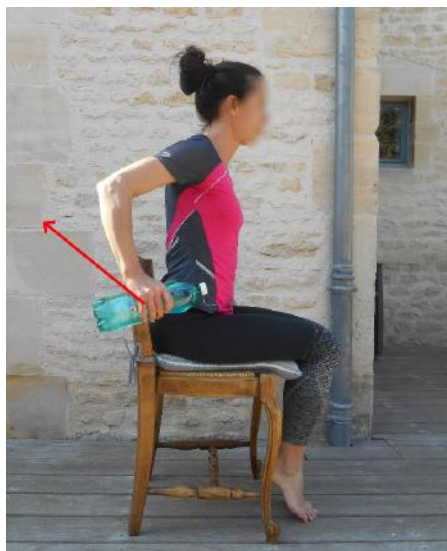


Commencez par vérifier que votre dos soit droit, placez votre bras sur le côté (bras en croix) et réalisez des cercles du bras.

Pensez à respirer régulièrement par la cage thoracique (évitez de gonfler le ventre).

Série : 2 à 4 fois l'exercice dans un sens puis dans l'autre sur une durée de 20 à 30 secondes.

Deuxième exercice

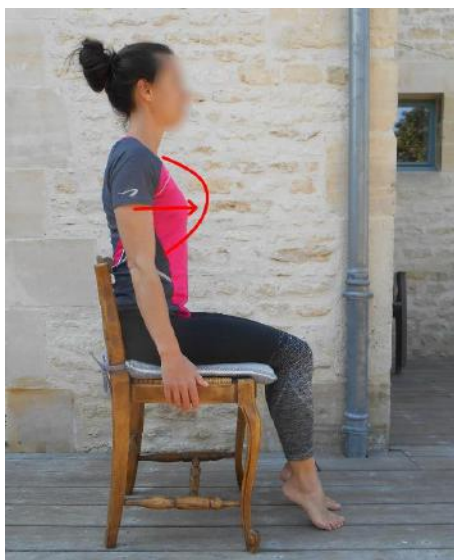


Commencez par vérifier que votre dos soit droit, placez votre coude vers l'arrière puis tendez le bras en gardant le coude fixe.

Placez votre respiration en expirant sur les extensions.

Série (en fonction des bouteilles !) : 2 à 4 répétitions de 5 à 10 extensions.

Troisième exercice



Commencez par vérifier que votre dos soit droit et réalisez des respirations thoraciques.

Évitez de respirer par le ventre pendant 5 à 10 cycles en rentrant le nombril.

Quatrième exercice



Commencez par vérifier que votre dos soit droit et levez votre genou vers le haut pour réaliser des cercles du genou (rotation partant de la hanche).

Pensez à respirer régulièrement par la cage thoracique (évitez de gonfler le ventre).

Série : 2 à 4 fois l'exercice dans un sens puis dans l'autre sur une durée de 10 à 20 secondes.

Cinquième exercice



Commencez par vérifier que votre dos soit droit, placez votre main à l'intérieur de votre cuisse, pieds en contact avec le sol puis exercez une pression de votre genou contre votre main (dirigée vers le second genou).

Placez votre respiration en expirant sur les fermetures de la hanche (pressions du genou).

Série : 5 séries de 5 à 20 fermetures.

***BRAVO à vous, vous venez de terminer
cette séance de gym.***

Maintenant deux petits étirements :

