



Les 5 exercices de la semaine

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

Premier exercice

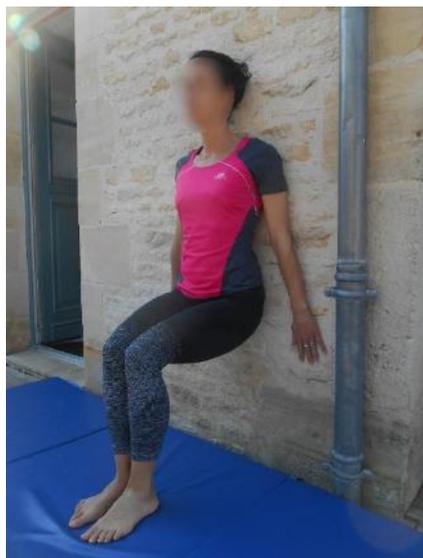


Commencez debout face à un mur et mains posées sur ce dernier, dos droit, jambes tendues et pieds rapprochés l'un de l'autre. Levez une jambe sur le côté pour réaliser des cercles répartis équitablement entre les parties avant et arrière de votre corps.

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

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

Deuxième exercice



Placez-vous dos contre un mur et avancez vos pieds en descendant votre bassin le long du mur jusqu'à ce que vos cuisses atteignent au maximum l'horizontale (cuisses perpendiculaires aux tibias). Dans tous les cas il faudra s'assurer que vos genoux ne dépassent pas la verticale haute de vos orteils ! (vos genoux ne doivent pas aller à l'avant de vos pointes de pieds). Maintenez la position quelques temps.

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

Série : 2 à 4 fois l'exercice sur une durée de 15 à 30 secondes.

Troisième exercice



Commencez assis(e) sur vos fessiers, jambes fléchies, pointes de pieds au sol et les mains placées au sol à l'arrière de votre bassin.

Réalisez des bascules de vos genoux sur les côtés en gardant les cuisses collées et le bas du dos arrondi (attention vous ne devez pas ressentir de douleurs au niveau des lombaires, si c'est le cas passez à l'exercice suivant).

Placez votre respiration en expirant sur les descentes des genoux (bascules).

Série : 4 répétitions de 6 à 20 bascules.

Quatrième exercice

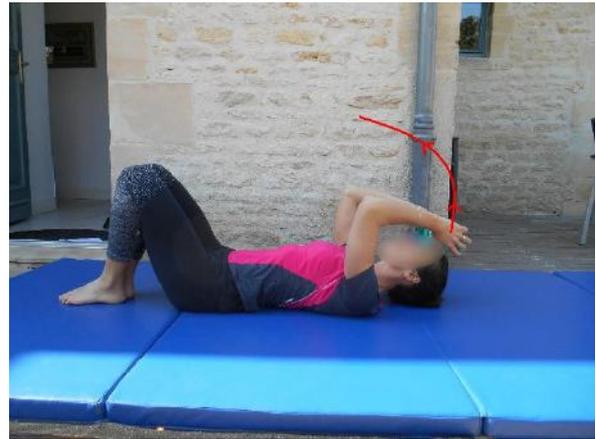
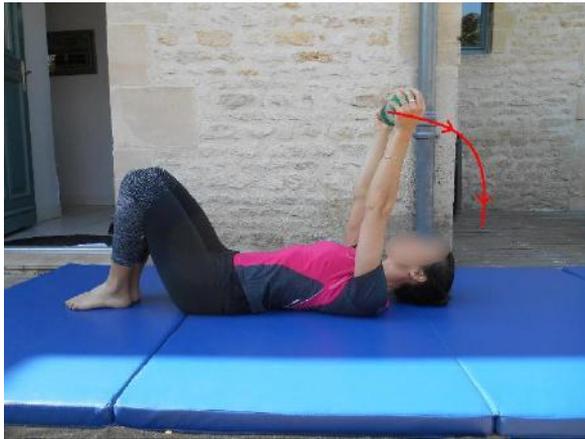


Placez-vous allongé(e) sur le ventre, corps aligné, bras placés sur le côté (position parachute) puis levez le buste et redescendez le en étant attentif(ve) à ne pas tirer la tête vers l'arrière (évitez les hyper-extensions de la nuque).

Placez votre respiration en expirant sur les élévations du buste, inspirez en position haute puis expirez de nouveau lors des descentes.

Série : 1 à 4 répétitions de 10 mouvements maximum.

Cinquième exercice



Commencez allongé(e) sur le dos, jambes fléchies, pieds et genoux écartés largeur bassin et bras placés à la verticale haute. Fléchissez les bras, en gardant les coudes fixes (sur place), pour ramener la bouteille vers votre front puis tendez les bras afin de revenir en position initiale (bras tendus vers le haut).

Placez votre respiration en expirant sur les extensions des bras (élevations de la bouteille).

Série : 4 à 6 répétitions de 10 à 20 extensions.

**Félicitations, vous venez de terminer cette nouvelle séance
et bien sûr place aux étirements.**

