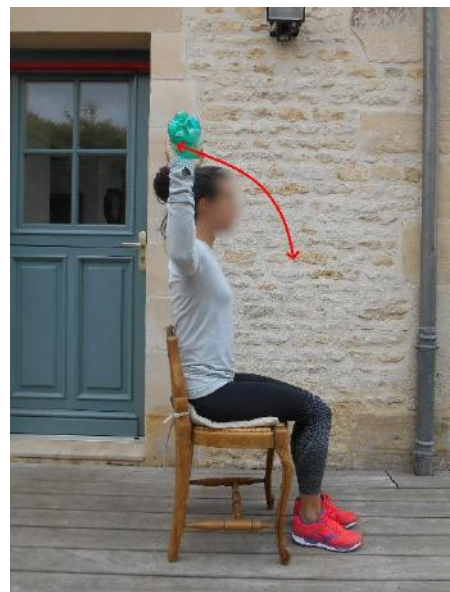




Les 5 exercices de la semaine

Tous les jours, du lundi au vendredi, réalisez l'ensemble de ces exercices puis n'hésitez pas à vous étirer en fin de séance (exemples disponibles sur les séances précédentes).

Premier exercice



Commencez par vérifier que votre dos soit droit, placez votre bras sur le côté (bras en croix), fléchi (bras et avant-bras à la perpendiculaire) et réalisez des rotations d'épaule (main sur l'avant à main vers le haut) en gardant votre coude fixe.

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

Série (en fonction de la bouteille) : 2 à 4 fois l'exercice sur une durée de 10 à 30 secondes.

Deuxième exercice



Commencez par vérifier que votre dos soit droit et placez un coussin à l'arrière du dossier en essayant de le compresser.

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

Série : 2 à 4 répétitions de 10 à 30 secondes de compressions successives.

Troisième exercice



Commencez par vérifier que votre dos soit droit et tendez votre jambe en gardant votre genou fixe.

Placez votre respiration en expirant sur les extensions de la jambe.

Série : 2 à 4 répétitions de 10 à 20 extensions.

Quatrième exercice

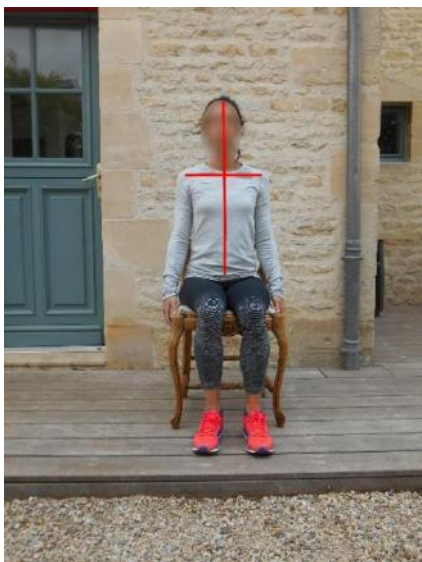


Commencez par vérifier que votre dos soit droit, placez votre main à l'extérieur de votre cuisse, pied en contact avec le sol puis exercez plusieurs pressions de votre genou contre votre main.

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

Série : 5 séries de 5 à 20 ouvertures.

Cinquième exercice



Réalisez des rotations d'épaules successivement en gardant la tête dans l'axe et en pensant à revenir de face, dos droit.

Placez votre respiration en expirant sur les torsions.

Série : 5 répétitions de 5 à 10 rotations.