



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 premières séances).

Premier exercice



Commencez par vérifier que votre dos soit droit et placez un coussin sur votre poitrine en gardant le coude haut. Essayez de le compresser quelques secondes.

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.

Deuxième exercice



Commencez par vérifier que votre dos soit droit, placez votre bras le long de votre corps, paume de main dirigée vers l'avant, puis réalisez des élévations du coude vers l'arrière.

Placez votre respiration en expirant sur les élévations du coude.

Série (en fonction de la bouteille) : 2 à 3 répétitions de 5 à 10 élévations.

Troisième exercice



A partir de la position de travail de l'exercice précédent (coude haut vers l'arrière) réalisez des extensions du bras en gardant le coude fixe.

Placez votre respiration en expirant sur les extensions du bras.

Série : 2 répétitions de 5 à 10 extensions.

Quatrième exercice



Commencez par placer une bouteille au sol devant vous, vérifiez que votre dos soit droit puis décollez votre cuisse afin de réaliser des cercles avec votre pied autour de la bouteille. Essayez de garder votre cuisse fixe, la rotation doit partir du genou.

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

Série : 4 répétitions d'un travail de 5 à 10 secondes dans les deux sens de rotation.

Cinquième exercice



Avec une bouteille en main, vérifiez que votre dos soit droit et aligné puis basculez les épaules sur le côté latéralement (imaginez être coincé(e) entre deux murs, l'un devant et l'autre derrière vous). Redressez-vous puis recommencez.

Placez votre respirations en expirant sur les inclinaisons.

Série (en fonction des bouteilles) : 2 répétitions de 10 à 20 inclinaisons.

*Félicitations, vous venez de terminer
cette nouvelle séance*