



## *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 vos pieds soient davantage écartés que votre bassin et placez-vous en position de squat (dos droit et genoux fléchis ne dépassant pas l'avant des orteils). Transférez ensuite votre poids de corps d'un pied à l'autre en passant systématiquement par la position de squat.*

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

*Série : 2 à 4 répétitions de 6 à 10 transferts.*

## Deuxième exercice :



Commencez par vérifier que votre dos soit droit, que vos pieds soient écartés largeur bassin et vos genoux semi-fléchis puis placez un coussin à l'avant de votre poitrine coincé entre vos deux mains. Essayez de le compresser quelques secondes en gardant une légère flexion des coudes.

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.



## Troisième exercice :



Placez-vous allongé(e) sur le ventre, bras placés dans le prolongement de votre corps (vers l'avant), paumes de main vers le sol. Décollez alors vos bras du sol et ramenez les vers vos cuisses sans toucher le sol. Replacez-les ensuite devant en maintenant un écart avec le sol. Evitez de tirer la tête vers l'arrière (pas d'hyper-extension de la nuque).

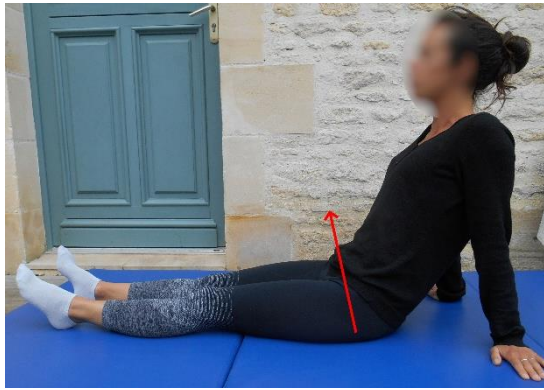


Placez votre respiration en expirant sur les déplacements des bras puis inspirez lorsque vos bras se trouvent aux oreilles ou le long du corps (mains aux cuisses).



Série : 4 répétitions de 1 à 5 mouvements.

## Quatrième exercice



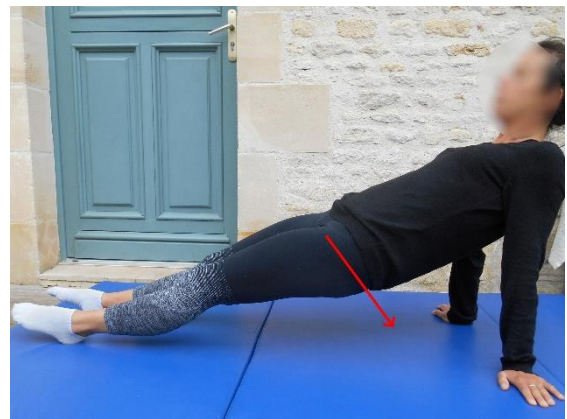
Commencez assis(e) sur vos fessiers, jambes tendues et mains placées au sol à l'arrière de votre bassin, doigts orientés vers l'extérieur.

Réalisez des élévations de bassin en poussant sur vos mains et vos talons. Vos

épaules doivent s'aligner à la verticale haute de vos poignets.

Placez votre respiration en inspirant sur les élévations, expirez lors des descentes.

Série : 3 répétitions de 5 à 10 élévations.



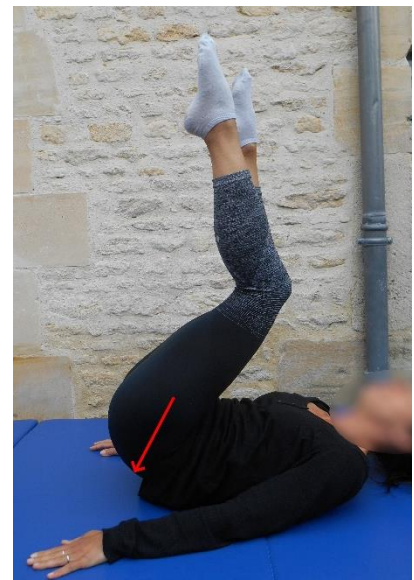
## Cinquième exercice



Commencez allongé(e) sur le dos, jambes fléchies, pieds décollés du sol et bras placés le long du corps. Amenez les genoux à la poitrine puis essayez de décoller le bassin en poussant sur vos bras contre le sol.

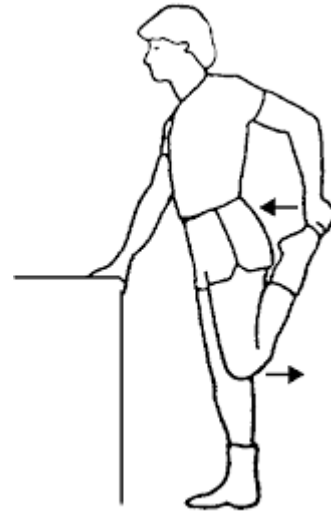
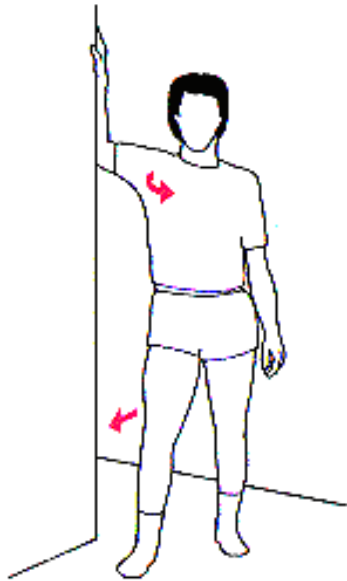
Placez votre respiration en expirant sur les élévations du bassin.

Série : 2 à 4 répétitions de 5 à 10 élévations.





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



- ↖ *Avancer d'un pas le pied situé près du mur*
- ↗ *Avancer l'épaule du même côté, tourner légèrement la tête*

