



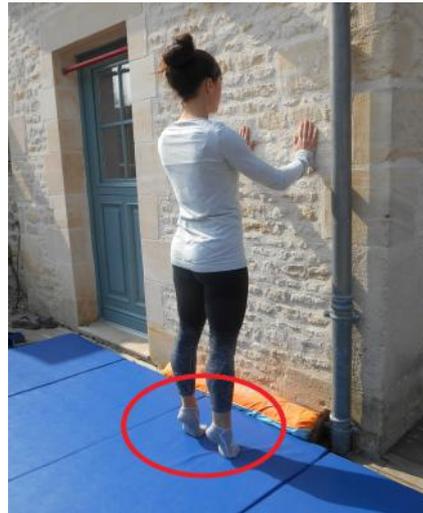
Les 5 exercices de la semaine

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

Travail de la partie postérieure de votre corps

Membres inférieurs :

1.



Commencez par vérifier que vos pieds soient légèrement écartés l'un de l'autre (plus se sera le cas, plus vous maintiendrez votre équilibre) et positionnez vos mains contre un mur à hauteur d'épaules. Gardez votre dos droit et poussez sur la pointe de vos pieds pour élever vos talons.

Réalisez l'exercice sur une période de 30 secondes puis renouvelez 2 à 4 fois.

2.



Placez vous allongé(e) sur le ventre, corps aligné, bras le long du corps (collés au tronc), levez alternativement les jambes sans trop décoller le bassin. Lors de la réalisation de l'exercice, gardez la jambe tendue, le genou doit également décoller du sol .

Pensez à respirer profondément pendant la réalisation de l'exercice.

Série : 2 à 4 répétitions de 20 élévations (10 pour la jambe gauche et 10 pour la jambe droite).

Membres supérieurs :

1.



Placez vous allongé(e) sur le ventre, corps aligné, bras dans le prolongement du corps (vers l'avant) et levez alternativement les bras, paumes de mains orientées vers le sol.

Attention, vous ne devez pas tirer votre tête vers l'arrière. Pour cela, regardez le sol ou tourner la tête sur le côté.

Pensez à respirer profondément pendant la réalisation de l'exercice.

Série : 2 à 4 répétitions de 20 élévations (10 pour le bras droit et 10 pour le bras gauche).

Travail de la partie antérieure de votre corps

1.



Commencez assis(e) sur vos fessiers, jambes fléchies et les mains placées au sol pour vous équilibrer. Basculez ensuite les épaules vers l'arrière, sans creuser le dos, et lâchez progressivement vos appuis manuels et pédestres afin de vous retrouver en équilibre fessier.

Attention, vous ne devez pas ressentir de douleurs aux lombaires, si cela est le cas pensez à arrondir davantage le bas du dos. Si cette sensation persiste, n'insistez pas et passez à la suite.

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

Série : Réalisez l'exercice sur une période de 30 secondes puis recommencez 2 à 5 fois.

2.

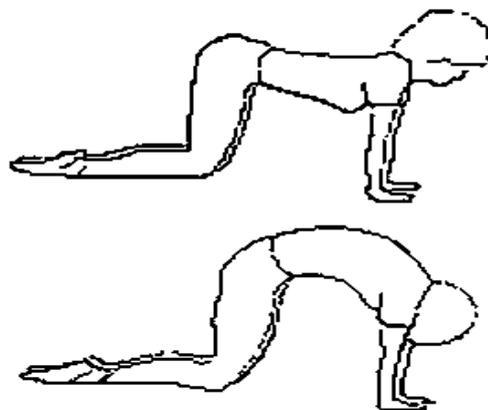
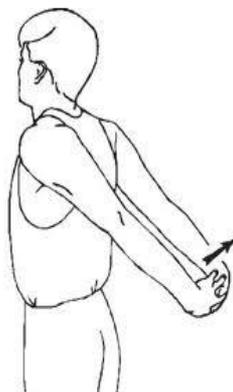
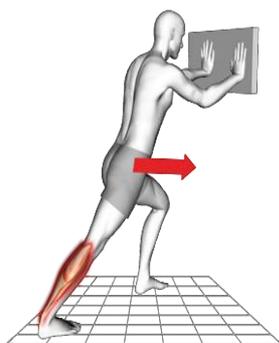


Commencez allongé(e) sur le dos, jambes fléchies, pieds et genoux écartés largeur bassin, bras placés en croix puis soulevez les bouteilles jusqu'à atteindre la verticale haute (mains au dessus des épaules) en tachant de garder les coudes semi-fléchis (afin de protéger vos articulations).

Placez votre respiration en expirant sur les élévations .

Série (en fonction des bouteilles!) : 2 à 5 répétitions de 20 élévations.

Étirements



Petit conseil :

Lors de l'ensemble de ces exercices, veuillez rester attentif à votre corps et sachez vous arrêter si l'effort devient trop intense.