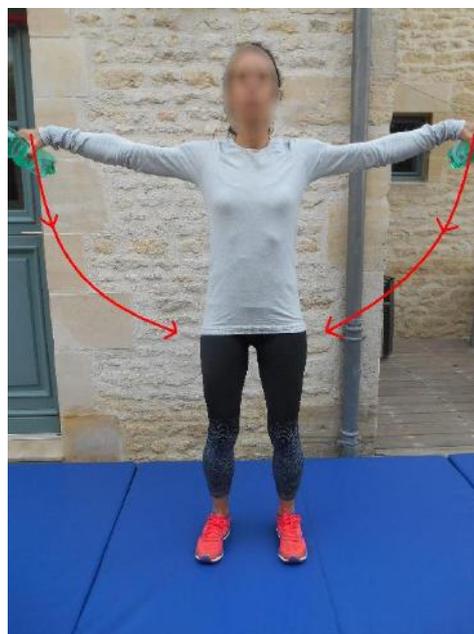
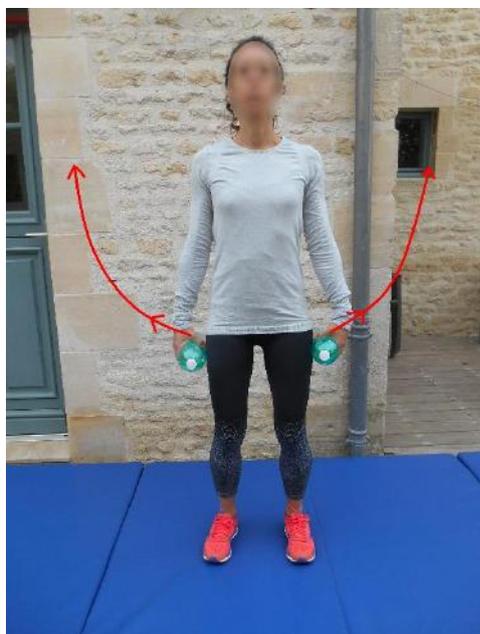




## *Les 5 exercices de la semaine*

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

### *Premier exercice*



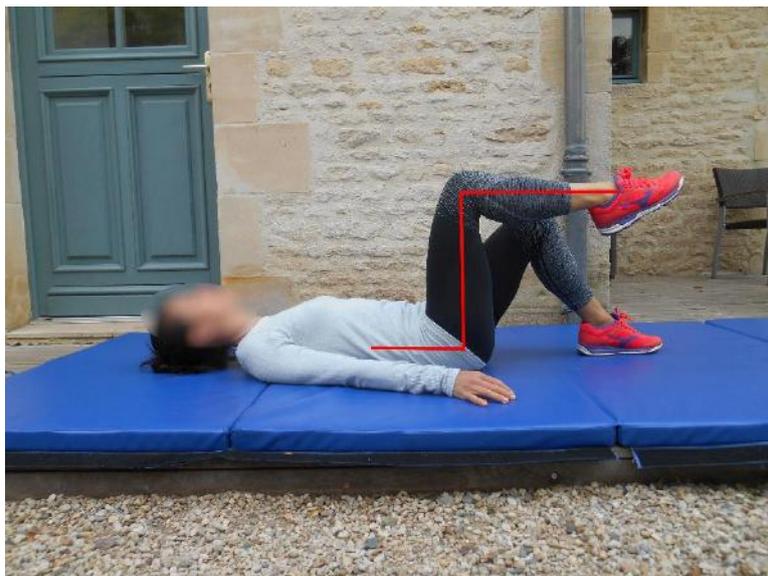
*Commencez debout, bras le long du corps, dos droit, jambes semi-fléchies et pieds écartés largeur bassin.*

*Levez les bras sur les côtés afin d'atteindre l'horizontale (arrêtez les bras en croix). Vous devez réaliser l'exercice dans un plan latéral (imaginez être coincé(e) entre deux murs, l'un devant et l'autre derrière vous) avec une très légère flexion des coudes.*

*Placez votre respiration en expirant sur les élévations de bras.*

*Série (en fonction des bouteilles) : 4 répétitions de 5 à 20 élévations.*

## Deuxième exercice

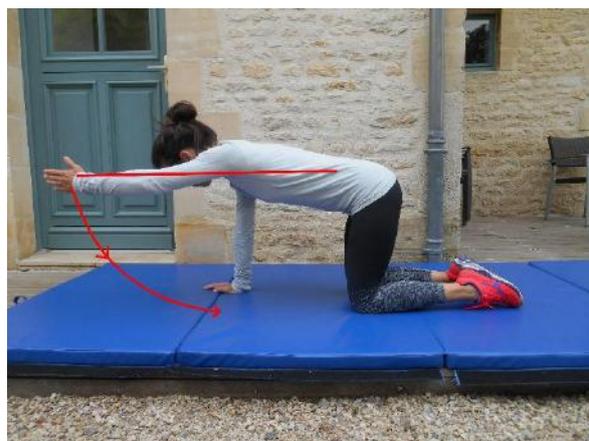
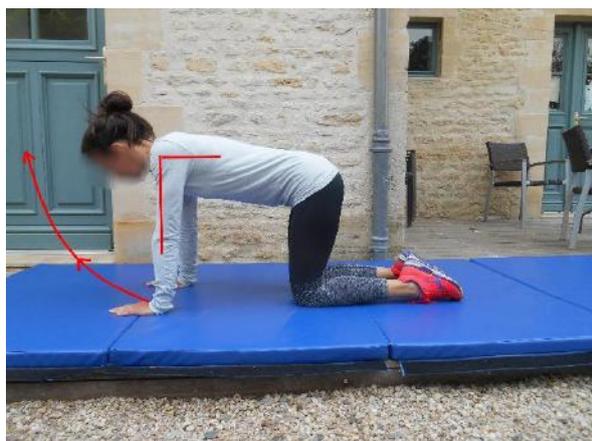


Commencez allongé(e) sur le dos, jambes fléchies, pieds écartés largeur bassin, bras le long du corps puis levez une jambe pour la placer en « chaise renversée » (cuisse perpendiculaire au tronc et tibia perpendiculaire à la cuisse) et la maintenir dans cette position. Attention, gardez le bas du dos en contact avec le sol, vous ne devez pas ressentir de douleurs au niveau des lombaires, sinon placez les mains sous le bas des fessiers ou passez à l'exercice suivant.

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

Série : 2 à 4 répétitions d'un maintien de 15 à 30 secondes sur chacune des jambes.

## Troisième exercice



*Commencez en quadrupédie, mains écartées largeur d'épaules sous ces dernières et genoux placés sous le bassin, légèrement écartés l'un de l'autre.*

*Levez les bras alternativement sur l'avant sans chercher trop de hauteur, préférez « grandir votre bras ». La tête doit rester fixe.*

*Placez votre respiration en expirant sur les élévations des bras.*

*Série : 2 à 4 répétitions de 10 à 20 élévations.*

### **Quatrième exercice**



*Commencez en quadrupédie, mains écartées largeur d'épaules sous ces dernières et genoux placés sous le bassin, légèrement écartés l'un de l'autre.*

*Faites glisser les pieds alternativement vers l'arrière sans basculer le bassin et en serrant les abdominaux (rentrez le ventre). Vous pourrez éventuellement lever légèrement la jambe après l'avoir tendue. Comme pour les bras, cherchez « la longueur de la jambe plutôt que la hauteur ».*

*Placez votre respiration en expirant sur les élévations des jambes.*

*Série : 2 à 4 répétitions de 10 à 20 élévations.*

## Cinquième exercice



Commencez allongé(e) sur le côté en vérifiant l'alignement du corps (jambes, tronc et tête) et placez le bras du dessous le plus haut possible (au mieux sous votre tête) et celui du dessus à l'avant du buste pour vous équilibrer. Placez ensuite le pied de la jambe supérieure en avant de la seconde et réalisez des élévations de la jambe inférieure en veillant à la garder tendue. Vérifiez que votre corps reste stable, notamment en serrant les abdominaux !

Placez votre respiration en expirant sur les élévations des jambes.

Série : 2 à 4 répétitions de 5 à 20 mouvements sur chaque jambe.

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

