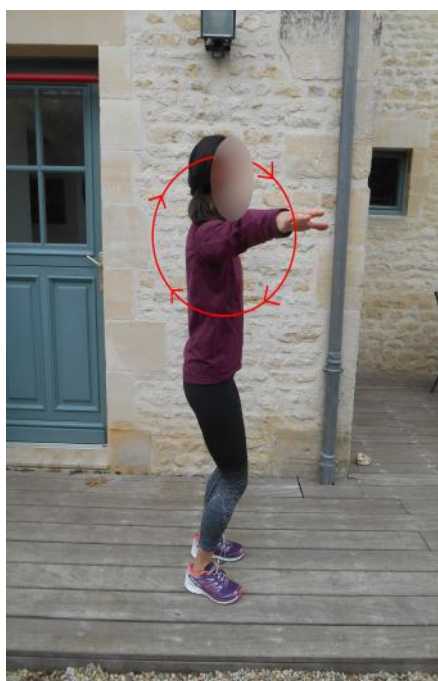




Les 5 exercices de la semaine

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

Premier exercice

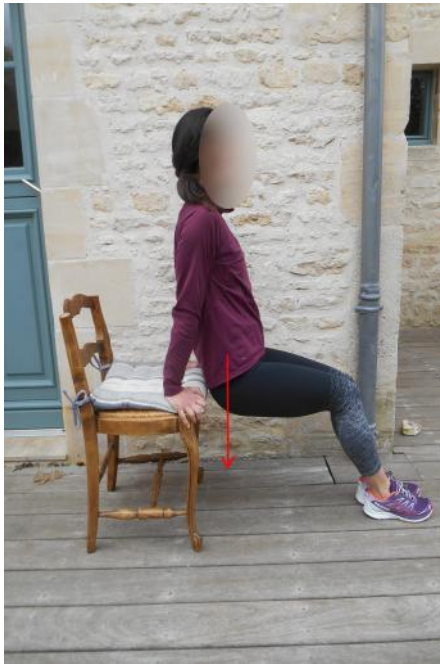


Placez vous debout, dos droit, pieds écartés largeur bassin, genoux semi-fléchis et bras sur le côté en croix. Réalisez des cercles de bras en alternant le sens de rotation.

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

Série: 2 à 4 fois l'exercice dans un sens puis dans l'autre sur une durée de 20 à 30 secondes.

Deuxième exercice



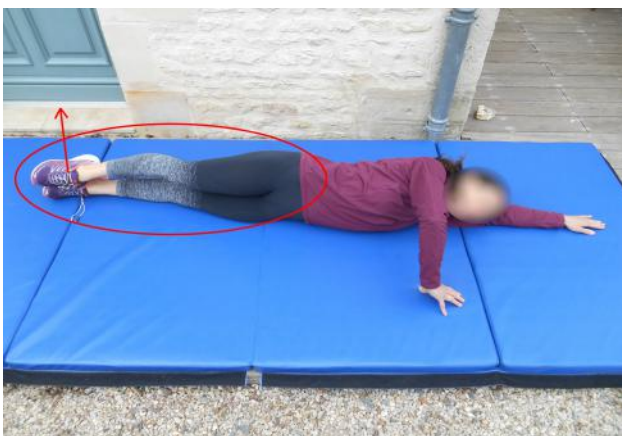
Placez vous devant une chaise, dos tourné à cette dernière et abaissez vous pour déposer vos mains dessus. Avancez vos pieds suffisamment pour laisser la place à votre bassin de descendre (cependant, plus vos pieds seront éloignés de la chaise, plus le travail sera difficile).

Descendez puis remontez votre bassin de haut en bas (pas vers l'avant!) en réalisant des flexions/extensions des bras.

Placez votre respiration en expirant sur les extensions (poussées).

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

Troisième exercice



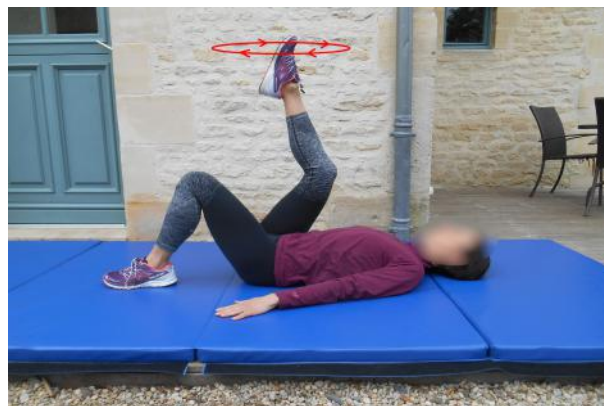
Commencez allongé(e) sur le côté en vérifiant l'alignement de votre corps (jambes, tronc et tête) et placez le bras du dessous le plus haut possible (au mieux sous votre tête) et celui du dessus à l'avant de votre buste pour vous équilibrer.

Réalisez des élévations de la jambe supérieure en veillant à la garder tendue avec un genou orienté vers l'avant (et pas vers le plafond!). Vérifiez que votre corps reste stable.

Placez votre respiration en expirant sur les élévations.

Série: 2 répétitions de 10 à 20 mouvements de chaque côtés.

Quatrième exercice

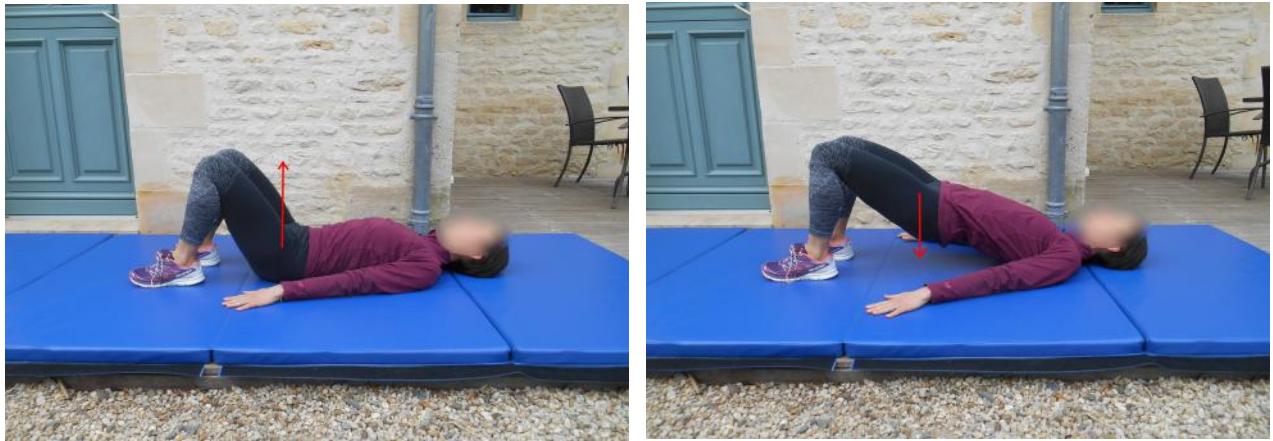


Commencez allongé(e) sur le dos, jambes fléchies, pieds et genoux écartés largeur bassin, bras placés le long du corps. Amenez un pied au dessus du bassin pour réaliser des cercles à l'horizontale, dans un sens puis dans l'autre sens. Veuillez serrer les abdominaux en rentrant le ventre afin de stabiliser la position.

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

Série: 10 à 20 cercles dans un sens, idem dans l'autre sens puis changez de jambe.

Cinquième exercice



Commencez allongé(e) sur le dos, jambes fléchies, pieds et genoux écartés largeur bassin, bras placés le long du corps. Levez le bassin doucement en essayant de dérouler progressivement la colonne (vertèbres par vertèbres) puis redescendez selon les mêmes modalités (vous pouvez imaginer déposer l'empreinte de votre colonne sur du sable, petit à petit).

Placez votre respiration en expirant sur les montées, inspirez en position haute puis expirez de nouveau sur les descentes.

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

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

