



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, tendez votre jambe en gardant votre genou fixe et réalisez successivement des extensions de cheville (pied-flex à pointe de pied).

Pensez à respirer régulièrement par la cage thoracique.

Série : 2 à 4 répétitions de 10 à 20 extensions.



Deuxième exercice

Commencez par vérifier que votre dos soit droit, levez votre genou en décollant votre cuisse de l'assise et réalisez des « petits ponts » de gauche à droite sans reposer la cuisse.

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

Série : 4 répétitions de 6 à 20 « petits ponts ».



Troisième exercice



Commencez par vérifier que votre dos soit droit, placez votre bras à la verticale basse le long de votre fauteuil, paume de main orientée vers l'arrière puis levez le bras vers l'avant afin d'atteindre l'horizontale. Lors de la réalisation de cet exercice gardez une légère flexion de votre coude afin de préserver l'articulation.

Placez votre respiration en expirant sur les élévations.

Série (en fonction de la bouteille) : 3 répétitions de 10 à 20 élévations.



Quatrième exercice



Commencez par vérifier que votre dos soit droit, placez votre bras à la verticale basse le long de votre fauteuil, coude placé au niveau des côtes, paume de main orientée vers l'avant, puis réalisez des flexions du coude afin d'amener la bouteille vers votre épaule, relâchez ensuite puis recommencez.

Placez votre respiration en expirant sur les flexions du coude (élévations de la bouteille).

Série (en fonction de la bouteille) : 4 répétitions de 10 à 20 flexions.



Cinquième exercice



Commencez par vérifier que votre dos soit droit, placez votre bras sur le côté (bras en croix) et réalisez des rotations d'épaule (passage paume de main vers le sol à paume de main vers le plafond).

Inspirez lors de la rotation « paume vers le bas à paume vers le haut ».

Expirez lors de la rotation « paume vers le haut à paume vers le bas ».

Série : 2 à 4 fois l'exercice sur une durée de 10 à 30 secondes.

Félicitations, vous venez de terminer

cette nouvelle séance