

DEROULEMENT DE SÉANCE

- Échauffez vous en amont, l'ensemble du corps.
- Pensez à respirer pendant les exercices, selon les consignes.
- Hydratez vous tout au long de la séance
- Vous pouvez répéter l'ensemble de la séance 2 x

MATERIEL

- 1 gourde
- 1 tapis
- Des baskets
- 1 chaise
- 1 serviette

EXERCICE N°1



Debout, pieds largeur d'épaules. Déverrouillez les genoux, orientez vos pointes de pieds vers l'extérieur et engagez les abdominaux. En expirant, écartez simultanément les bras et les jambes doucement en maintenant les genoux légèrement fléchis ainsi que les abdominaux contractés (imaginez vouloir plaquer votre nombril contre votre colonne vertébrale, le plus haut possible). Maintenez la position en inspirant.

Puis expirez de nouveau en abaissant vos bras et en resserrant vos pieds (jusqu'à la position initiale). Vous pouvez intensifier l'exercice en augmentant la flexion de genou (veillez à toujours voir vos pointes de pieds, tirez les fesses vers l'arrière).

=> Répétez le mouvement 10 x

EXERCICE N°2



Positionnez vous debout, pieds largeur de hanches. Les genoux déverrouillés et les abdominaux engagés. Prenez la serviette en positionnant vos mains largeur d'épaules. Emmenez la serviette jusqu'au niveau du buste. Orientez vos coudes vers le bas, afin de monter les mains au ciel. Puis si vous le pouvez emmenez la serviette derrière la nuque. Puis reproduisez les mouvements dans le sens inverse jusqu'à revenir en position initiale.

Le but est d'aller lentement afin de contrôler les mouvements au maximum .

=> Répéter l'enchaînement 10x

EXERCICE N°3



Positionnez vous derrière une chaise, les mains sur le dossier en soutien. Les pieds largeur de hanches. Emmenez votre pied derrière sans basculer le buste. Sans toucher le sol ramenez la jambe devant et montez le genou. Enfin avec votre genou "dessinez un cercle". Reposez le pied au sol.

Pour intensifier l'exercice ne posez pas le pied au sol entre les enchaînements.

=> Répétez l'enchaînement 10 fois de chaque jambe

EXERCICE N°4



Asseyez vous au sol, les genoux fléchis, jambes écartées. Posez vos mains derrière vous de façon à trouver une position confortable.

Sans basculer le buste, engagez les abdominaux puis en expirant, levez le pied droit et positionnez le dans l'axe de votre hanche. Puis de la même façon écartez de nouveau le pied droit. Faites la même chose avec la jambe gauche.

Si l'exercice est trop exigeant, mettez des lavettes sous vos pieds et faites-les glisser.
Si vous souhaitez intensifier l'exercice faites le jambes tendues.

=> Répétez l'exercice 10 fois de chaque jambe

EXERCICE N°5



Allongez vous sur votre tapis, pieds au sol, genoux fléchis. Les bras sont tendus derrière la tête avec la serviette.

Engagez les abdominaux, puis en expirant levez le genou gauche et simultanément amenez la serviette jusqu'au genou. Inspirez. Puis expirez pour revenir dans la position de départ. (Alternez genou gauche et droit)

Si l'exercice est trop exigeant laissez vos pieds au sol.

Si vous souhaitez intensifier l'exercice maintenez vos deux genoux en position haute.

=> Maintenez la position 10 sec 3 fois sur chaque jambe



*Je vous souhaite une belle journée. Étirez vous en fin de séance.
" Aujourd'hui je m'accorde une tasse de positivité"
Coralie*