

DEROULEMENT DE SÉANCE

- Échauffez vous en amont, l'ensemble du corps *
- Pensez à respirer pendant la réalisation des mouvements
- Hydratez vous tout au long de la séance
- Répétez l'ensemble de la séance 2x

MATERIEL

- 1 gourde
- 1 Chaise
- Des baskets
- 1 objet léger

EXERCICE N°1



Engagez vos abdominaux, tendez les bras au dessus de votre tête vers la droite. En expirant, tout en maintenant vos abdominaux contractés, levez le genou opposé et touchez le avec vos mains. Puis revenez en position de départ. Répétez le mouvement 10x puis faites le même mouvement de l'autre côté.

=> Répétez l'exercice 3 x

EXERCICE N°2



Positionnez vous à quatre pattes sur votre tapis. Engagez vos abdominaux. Décollez légèrement votre genou gauche (juste pour faire passer une feuille de papier dessous). Le bassin ne bouge pas, votre genou se soulève grâce à la force de vos abdominaux. Amenez votre genou près de votre buste tout en expirant et revenez en position initiale.
Réalisez le mouvement très lentement.



=> Répétez chaque mouvement 10x de chaque côté



Pour intensifier l'exercice, vous pouvez venir toucher votre genou avec la main opposée puis revenir en position initiale.

=> Répétez chaque mouvement 10x de chaque côté

EXERCICE N°3



Positionnez vous à quatre pattes. Lorsque vous tendez le bras droit, tendez la jambe gauche. Maintenez la position de 5 à 10 sec en engageant les abdominaux sans bloquer votre respiration. Puis réalisez le mouvement avec le bras gauche et la jambe droite.

=> Répétez chaque mouvement 10x de chaque côté

EXERCICE N°4



Asseyez vous sur votre tapis, les pieds au sol, plus ou moins écartés. Trouvez une position confortable. Engagez les abdominaux, basculez très légèrement le buste vers l'arrière. Passez l'objet sous vos genoux, puis posez le derrière vous, allez ensuite le chercher de l'autre côté. Expirez sur chaque mouvement.

=> Répétez le mouvement 10 x dans un sens puis 10x dans l'autre

EXERCICE N°5



Asseyez vous sur votre tapis, les pieds à plat, largeur de bassin. Positionnez vos coudes au sol. Engagez vos abdominaux, puis levez le pied droit dans l'axe du genou puis reposez le au sol. Reproduisez le même mouvement avec le pied gauche. Expirez lorsque vous élevez votre pied.

Plus vous réalisez le mouvement lentement, plus il sera efficace.



=> Répétez le mouvement 20x



*Je vous souhaite une belle journée. Étirez vous en fin de séance.
" Très belle journée !"
Coralie*