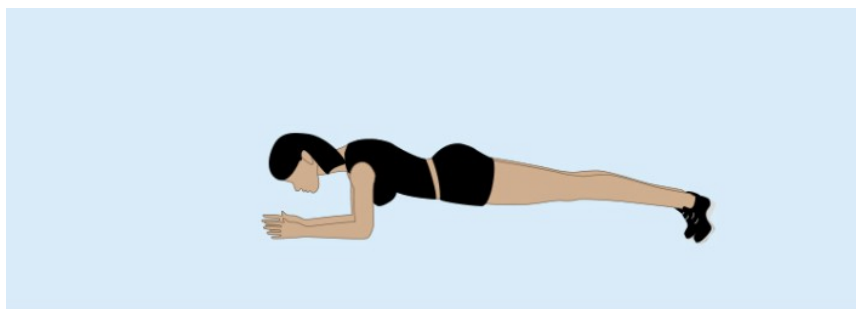


3 mouvements que vous pouvez faire tous les jours !

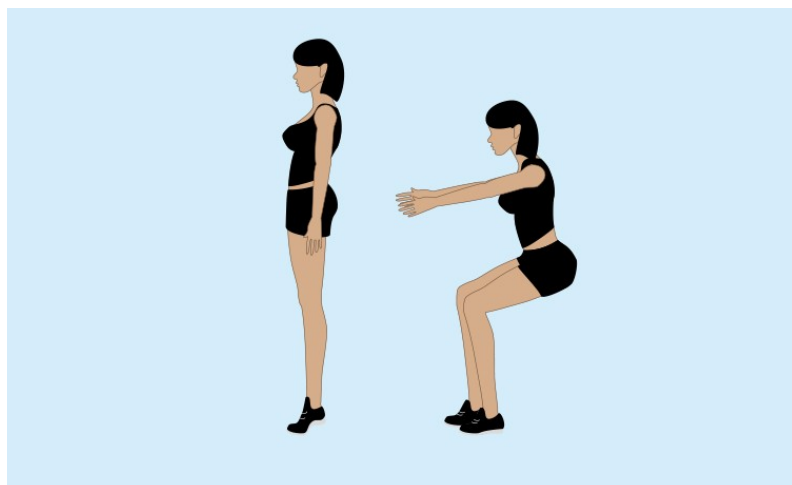
- La planche abdominale

En appui sur les avant bras et les pointes de pieds, élevez le bassin afin de placer votre corps en ligne droite. Puis maintenez la position. 3 séries de 45 secondes. 30s de récupération entre les séries.



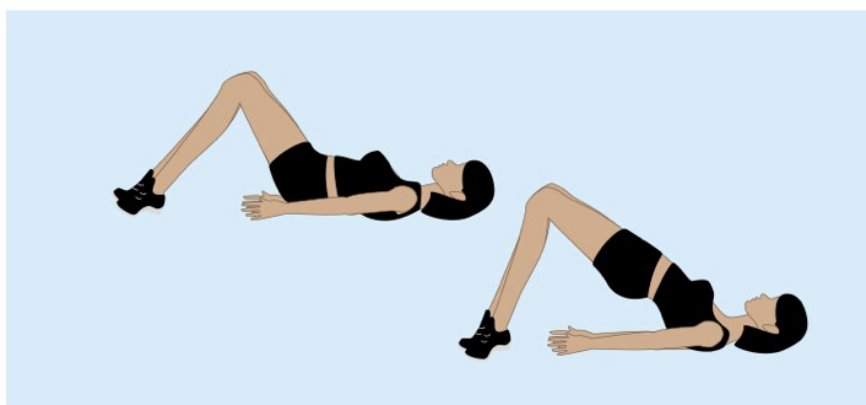
- Le squatt

Debout, jambes écartées, en gardant le dos droit et les épaules vers l'arrière, on fléchit les genoux comme pour s'asseoir sur une chaise imaginaire. On remonte en expirant. 3 séries de 20 répétitions.

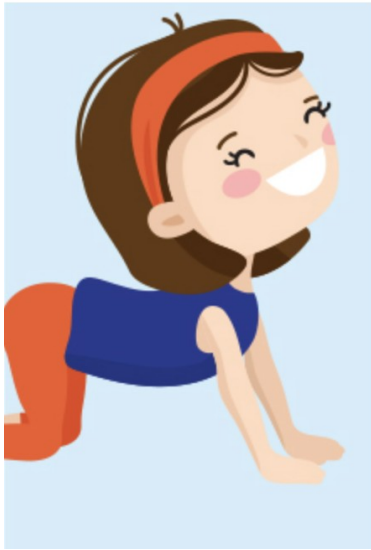


- Le relevé de bassin

Allongé sur le dos, on plie les jambes. On relève tout simplement le bassin du sol et on contracte les muscles fessiers, en gardant le haut du dos collé au sol. Puis on redescend. 3 séries de 20 répétitions.



2 postures faciles



La posture du chat :

Pour commencer, il s'agit de se mettre à quatre pattes, le dos creusé, la tête et le menton levés. Puis, il s'agira d'inspirer profondément en arrondissant volontairement le dos et en relâchant la tête avant de revenir à la position initiale, tout en expirant.

- La posture de l'arbre

L'arbre est une posture d'équilibre qui renforce les muscles des jambes. Il s'agit de se tenir sur un pied, et de plier l'autre jambe au niveau du genou. Les bras sont levés et les mains jointes au-dessus de la tête. Garder la position quelques instants et changer de pied.

