

6. Exercices pour tout le corps

1. Side to Side

Position initiale

Couché sur le dos. Ventre contracté.

Genoux fléchis, pieds bien ancrés dans le sol.

Jambes collées l'une à l'autre; dos au neutre.

Bras sur le côté, un peu écartées du corps, paumes vers le sol, épaules basses.

Contractez les abdominaux et inspirez.

Expirez en pivotant les jambes, le bassin et le dos jusqu'à la taille vers la droite. Les laisser tomber vers le sol, jusqu'où vous pouvez sans décoller les genoux. Les épaules restent toujours bien collées au sol.

Inspirer en revenant au centre

En expirant, alternez à gauche

5 à 8 répétitions selon capacité

2. Book Opening (ouvrir le livre)

Position initiale

Couché sur le côté. Tronc et bassin à la verticale. Les bras allongées vers l'avant, à angle droit avec les épaules basses. Paumes de mains l'une sur l'autre.

Jambes l'une sur l'autre, genoux fléchis, talons proche des fesses.

Si nécessaire, reposez la tête sur un petit coussin.

Contractez les abdominaux et inspirez.

En expirant, levez le bras du dessus vers le plafond, les yeux et le haut du torse suivant la main levée.

Continuez, en tournant la tête et le haut du torse. Posez l'épaule et la tête au sol (ou là où il vous est possible d'aller, selon votre souplesse). Le haut du torse est parallèle au plafond.

Le bassin ne bouge pas (stable et à la verticale) et les genoux restent collés l'un à l'autre.

Inspirez.

Expirez pour revenir à la position initiale en relevant le bras vers le plafond, les yeux et le haut du

torse suivant la main levée.

5 à 8 répétitions selon capacité.

Alternez sur l'autre côté du corps.

Dernière modification : 19:41