

Renforcement des abdominaux : 3 min 30

Position de départ : se munir d'un bâton

- Debout, une jambe devant l'autre, les bras tendus au-dessus de la tête, les mains tenant un bâton.

→ **Action :**

- Penchez le buste un peu en arrière, la jambe arrière légèrement pliée.
- **EXPIR** : gardez la position en soufflant. Tenez la position 20s.
- **INSPIR** : changez de jambe.
- Répétez 5 fois chaque jambe.

/!\ ne creusez pas exagérément le bas du dos.

Renforcement des fessiers : 3 min 30 - Recommandé aux personnes souffrant du dos

Position de départ :

- Mettez-vous à 4 pattes

→ **Action :**

- **EXPIR** : en soufflant, tendez un bras en avant et la jambe du côté opposé (ex : bras droit, jambe gauche). Gardez l'alignement de votre nuque avec la colonne. Cherchez à aller le plus loin possible avec votre main et le plus en arrière avec votre pied. Maintenez la position 20 s.
- **Changez de jambe et de bras.**
- répétez 5 fois sur chaque jambe.

/!\ Rentrez le ventre pour éviter de creuser le dos.

Renforcement des cuisses et du dos : 3 min 30 – interdit si vous souffrez de lombalgies et/ou cervicalgies

Position de départ :

- Mettez-vous à genoux, assis sur vos talons, les mains posées sur le sol en arrière des pieds.

→ **Action :**

- **EXPIR** : en soufflant, soulevez les fesses et poussez le ventre vers le haut.
- Penchez la tête légèrement en arrière si vous ne souffrez pas des cervicales.
- Maintenez la position 20 s.
- Revenez doucement et relâcher.
- **Répétez 10 fois.**

/!\ Ne pliez pas les bras, ne creusez pas exagérément le dos, les genoux, le bassin et les épaules doivent être alignés.

Renforcement des pectoraux, des triceps et des biceps : 1 min 40

Position de départ :

- En appui sur les mains et les pieds, bras tendus, corps tendu (planche).

→ Action :

- **EXPIR** : en soufflant, pliez les bras pour amener le corps à l'horizontale.
- Maintenez la position. Remontez
- **Répétez l'exercice 10 fois.**

/ ! \ le corps doit être parfaitement horizontal.

Renforcement des pectoraux et des fessiers : 3 min 30

Position de départ :

- Mettez-vous à 4 pattes, bras tendus.

→ Action :

- **EXPIR** : en soufflant, tendez une jambe vers l'arrière et en haut ; pliez les bras.
- Les épaules, le bassin et le pied de la jambe tendue doivent être alignés. Maintenez la position 20 s.
- Relevez-vous et changez de jambe.
- **Répétez 5 fois sur chaque jambe**

/ ! \ Rentrez bien le ventre pendant l'exercice pour ne pas creuser le dos, écartez les bras, car la position est instable.

Renforcement des abdominaux (obliques) : 3 min 30 (les obliques forment la taille des couturiers)

Position de départ :

- Allongez-vous sur le dos, les mains derrière la tête, les jambes fléchies à 90°, les pieds croisés.

→ Action :

- **EXPIR** : en soufflant, amenez le coude gauche en direction du genou droit. Amenez le coude droit en direction du genou gauche.
- **Ouvrez les coudes pendant l'exercice, ne tractez pas avec vos mains sur la tête.**
- **Répétez 10 fois l'exercice.**

/ ! \ Remontez le buste doucement, sans à-coup.