



En mouvement

1. TROIS PAS ET GENOU HAUT

- En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur des hanches:
- Faites trois pas sur place tout en levant normalement les pieds du plancher.
 - Puis, levez un genou à la hauteur de la hanche.
 - 1-2-3 genou, puis recommencez en soulevant l'autre genou vers le haut.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



2. L'ARABESQUE AVEC LE GENOU HAUT

- En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur des hanches:
- Allongez une jambe vers l'arrière, puis placez les mains en prière.
 - Soulevez ensuite les orteils du pied arrière du sol et ouvrez vos bras de chaque côté de votre corps.
 - Allongez vos membres le plus possible et ramenez ensuite le genou de la jambe arrière vers l'avant sans déposer le pied au sol lors de la transition.
 - Ramenez vos pieds en position initiale puis recommencez de l'autre côté.

8 À 10 RÉPÉTITIONS



3. LE TANDEM AVEC LES BRAS OUVERTS

- En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur des hanches:
- Placez un pied devant l'autre de manière à ce que les orteils du pied arrière touchent le talon du pied avant.
 - Alignez vos pieds vers l'avant et maintenez la position.
 - Ouvrez ensuite le bras sur le côté.
 - Puis replacez près du corps, puis ouvrez l'autre bras tout en maintenant la position des pieds immobile pendant au moins 30 à 45 secondes.
 - Ensuite, changez le pied de devant, puis recommencez l'exercice.

30 À 45 SECONDES DE MAINTIEN



4. POUSSER LA BOÎTE AVEC LE PIED

- En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur des hanches:
- Placez la boîte de mouchoirs juste devant vous au sol à environ un pied de distance.
 - Allongez la jambe droite devant, de manière à ce que votre pied puisse atteindre la boîte. Appuyez le pied sur le côté de la boîte.
 - Poussez la boîte vers la gauche le plus loin possible sans tourner vos hanches.
 - Déposez le pied droit, puis allongez la jambe gauche de manière à rejoindre la boîte, puis poussez celle-ci vers la droite.
 - Alternez ainsi la poussée de la boîte de gauche à droite en interchangeant les jambes.

8 À 10 RÉPÉTITIONS : MATÉRIEL, BOÎTE DE MOUCHOIRS



5. LE SQUAT AVEC LA CONTRACTION DES MOLLETS

En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur des hanches:

- Ouvrez les jambes au moins deux fois la largeur de vos hanches, puis pointez vos orteils légèrement vers l'extérieur.
- Pliez les genoux en gardant le dos droit.
- Maintenez les genoux pliés, puis soulevez les talons du sol en même temps.
- Déposez les talons puis déliez les jambes et recommencez.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



6. L'ALLONGEMENT LATÉRAL DU BRAS

En position debout, près d'un appui, les pieds collés ensemble:

- Collez vos coudes le long du corps, puis fléchissez ceux-ci à 90 degrés.
- Ouvrez ensuite vos mains de manière à former un angle de 90 degrés entre la main et l'épaule.
- Allongez ensuite un bras le plus loin possible, sans déplacer vos pieds.
- Remplacez le coude contre le corps puis allongez l'autre bras.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



7. LA POMPE AVEC GLISSADE DE LA MAIN

En position debout, face à un mur ou un comptoir, les pieds à la largeur des hanches:

- Placez vos mains sur le mur à la hauteur de vos épaules.
- Fléchissez vos coudes, puis allongez un bras sur le côté de manière à toucher le mur.
- Ramenez la main en position initiale sous l'épaule pour ensuite déplier vos bras complètement.
- Recommencez l'exercice en ouvrant la main de l'autre côté.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



8. L'INSECTE AU MUR

En position debout, dos au mur, les pieds à la largeur des hanches:

- Appuyez votre dos au mur et avancez légèrement vos pieds de manière à stabiliser votre position.
- Fléchissez vos genoux à 45 degrés en poussant vers le mur avec vos pieds.
- Expirez en rentrant le nombril vers le mur.
- Soulevez le genou et le bras opposés pendant l'expiration.
- Reprenez la position de base puis recommencez de l'autre côté.

30 À 45 SECONDES EN TOUT

