

ENTRAINE-TOI



1 Inclinaison du bassin sur le fit ball

Cet exercice a pour but d'optimiser la mobilité et la décontraction tant du bassin que du bas du dos.

- a. Assieds-toi sur le ballon le dos bien droit, l'écartement des jambes supérieur à la largeur des hanches, les pieds à plat sur le sol. Place les mains sur les hanches et garde la poitrine sortie ! Grandis-toi.
- b. Incline doucement le bassin en avant et en arrière. Inspire quand le bassin est incliné en arrière, expire quand le bassin est incliné en avant. Répète cet exercice 20 fois.

2 Squat avec mini bande élastique

Cet exercice a pour but de développer les muscles du grand fessier et des cuisses.

- a. Place la mini bande élastique juste au-dessus du genou et veille à ce que l'écartement des pieds soit égal à la largeur des hanches de sorte que la bande reste tendue. Maintiens le dos en position neutre, contracte les abdominaux et descends le corps jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol tout en tendant les bras vers l'avant.
- b. Veille à ce que les genoux pointent bien vers l'avant pendant tout l'exercice. Expire quand tu descends. Essaie de faire 20 squats.



3 Back Plank

Veux-tu le bas du dos plus stable et les épaules plus mobiles ?

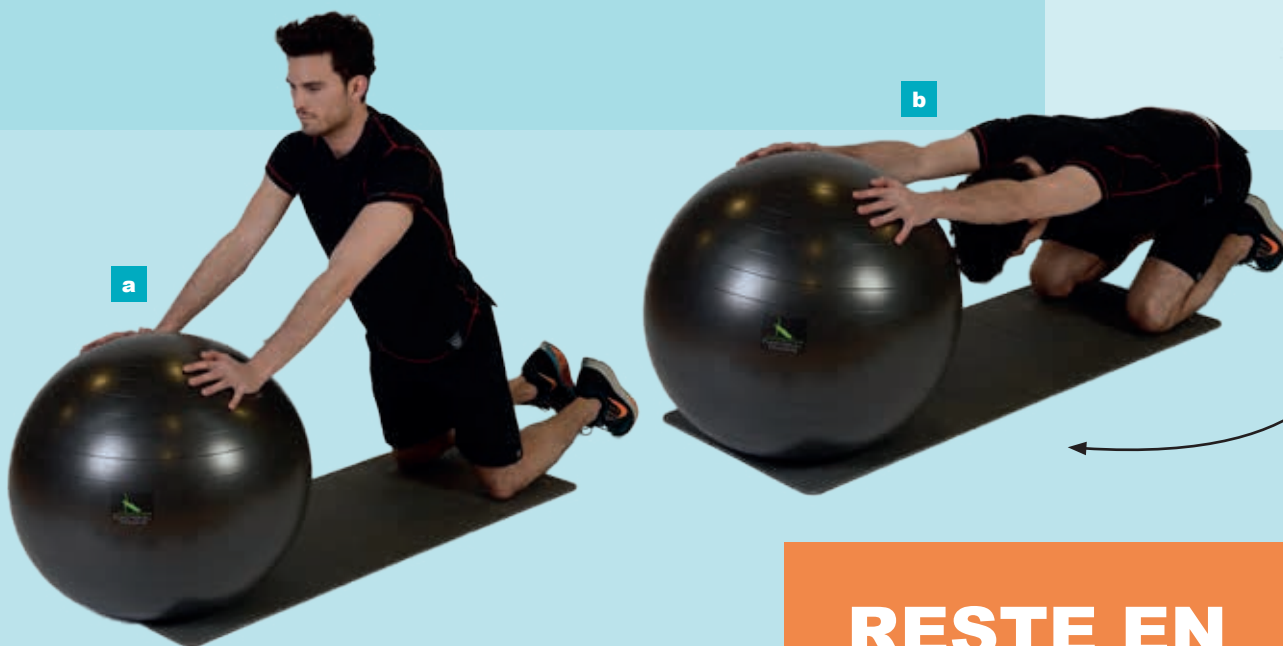
- a. Assieds-toi sur le sol, les genoux pliés et le dos bien droit. Lève les pieds mais maintiens les talons au sol. Place les mains derrière le dos, l'écartement étant supérieur à la largeur d'épaules. Inspire et tends les muscles abdominaux, dorsaux et fessiers.
- b. Expire et relève le bassin jusqu'à ce que la tête, les épaules, le bassin et les genoux fassent une ligne parfaitement droite horizontale. Ne force pas les coudes. Maintiens cette position et inspire et expire doucement. Essaie de répéter l'exercice 15 fois.



4 Foam roller massage du dos

Le rouleau en mousse permet d'éliminer les nœuds musculaires.

- a. Place le rouleau au milieu du dos. Place les pieds à plat sur le sol, croise les bras ou utilise-les pour soutenir la nuque.
- b. Roule lentement jusqu'à ce que le rouleau se trouve juste au-dessous de la nuque en poussant avec les pieds. L'exercice est trop difficile ou tu as mal ? Tu peux réduire la pression en réalisant l'exercice en position debout contre le mur au lieu de sur le sol. Prolonge l'exercice petit à petit, commence par 10" et essaie de rester 30" dans une même position.



5 Stretching épaules & dos sur le fit ball

Un exercice idéal pour étirer les épaules.

- a. Mets-toi à genoux devant le ballon et place les mains sur le ballon. Pousse le ballon avec les mains vers l'avant jusqu'à ce que le bassin se trouve au-dessus des genoux et les bras tendus sur le ballon.
- b. Pousse la cage thoracique légèrement vers le bas pour optimiser la tension. Maintiens cette position pendant 15 secondes et reprends ensuite la position initiale en déroulant lentement le dos, la nuque et la tête. Veille à garder une respiration régulière et fluide pendant tout l'exercice. Expire quand tu t'étires. Répète cet exercice 20 fois.

Activewear : www.sweatability.com

**RESTE EN
FORME,
MÊME AU
TRAVAIL !**