

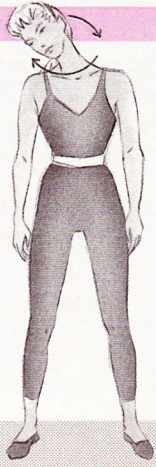
Gagnez en souplesse!

Si vous menez une vie sédentaire, votre dos, vos articulations ont tendance à se raidir, et sont parfois douloureux. Pour leur apporter un soulagement, nous vous proposons quelques exercices à effectuer régulièrement.

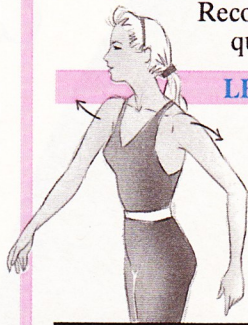
LE COU

Debout, pieds écartés dans le prolongement des hanches, bras le long du corps, décontractez-vous totalement. Laissez tomber votre tête en avant comme si elle était très lourde. Tournez-la doucement vers la droite et décrivez un cercle en la renversant en arrière, puis en l'inclinant vers la gauche pour revenir à votre position initiale.

Recommencez quatre fois.



LES ÉPAULES



Dans la même position et toujours décontractée. Projetez votre épaule droite vers l'avant et la gauche vers l'arrière. Faites-les rouler simultanément sur leur articulation. Lorsque l'épaule droite est en haut, la gauche doit être en bas. Inversez en projetant l'épaule droite vers l'arrière et la gauche vers l'avant. Répétez l'exercice huit fois dans chaque sens.

LES HANCHES

Debout sur la jambe droite bien tendue. Pliez la jambe gauche, en levant le genou devant vous, à hauteur des hanches. Gardez le dos bien droit, mais sans vous cambrer. Tournez le genou plié vers l'extérieur en écartant le plus possible. Revenez doucement à la position de départ. A faire huit fois avec le genou droit et huit fois avec le genou gauche.

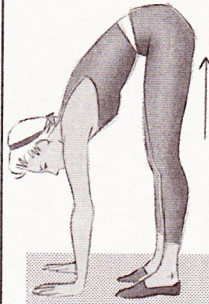
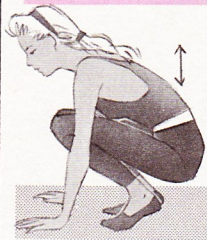


LA COLONNE

Debout, effectuez des cercles avec le bassin et le haut du corps, vers la droite, en avant, vers la gauche, en arrière. Gardez les bras souples mais maintenez les genoux tendus. Serrez les fesses, surtout quand le bassin est en avant. Faites quatre cercles vers la droite, et quatre vers la gauche.



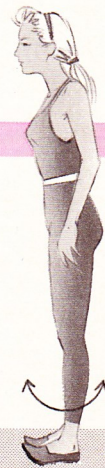
LES GENOUX



Accroupie sur les pointes des pieds joints, genoux pliés, mains à plat sur le sol. Rebondissez plusieurs fois sur place sans changer de position. Posez ensuite les talons au sol et, en essayant de garder les mains toujours à plat sur le sol, dépliez doucement vos genoux et tendez les jambes au maximum, sans changer la position des mains. Marquez un temps d'arrêt. Recommencez les mouvements dix fois de suite.

LES CHEVILLES

Debout, pieds très légèrement écartés, bras décontractés. Faites porter le poids de votre corps sur vos talons en basculant doucement vers l'arrière. Vos pointes de pieds remontent automatiquement. Basculez ensuite vers l'avant, en montant sur les demi-pointes de pied. Recommencez dix fois.



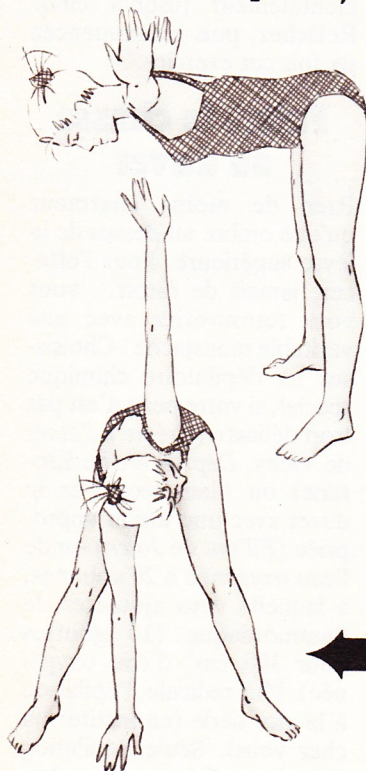
Gymnastique

La souplesse

Ça s'entretient

Des épaules et des hanches raides, c'est normal si vous menez une vie sédentaire. Pour vous assouplir, voici des exercices à effectuer en douceur...

Débloquez, assouplissez vos épaules



Debout, les jambes et pieds écartés, bras tendus de chaque côté du corps, mains relevées doigts vers le plafond, tête et dos droits, inspirez. En expirant, baissez le dos en tirant les fesses en arrière pour qu'il soit bien plat.

Inspirez. En expirant, allez poser la main droite sur le sol entre vos pieds, en tournant le buste et la tête vers la gauche. Levez le bras gauche dans l'alignement du bras droit, la tête regardant le bras levé. En inspirant, remontez le bras droit et baissez le bras gauche. Expirez. Revenez à la position dos plat. Inspirez. En expirant, changez de côté. Pour finir, remontez doucement la tête puis déroulez le dos. Trois fois.

Débloquez, assouplissez vos hanches

Couchée sur le dos, lombaires plaquées au sol, genoux pliés, pieds posés sur le sol, bras écartés, paumes des mains à plat sur le sol. Déplacez le bassin le plus loin possible à gauche tête tournée à gauche.

Toujours sur le dos, inspirez. En expirant, pivotez bassin et jambes à droite (jambes et pieds joints). Faites une pause. Inspirez, expirez. Puis, en inspirant, remontez vos jambes et revenez à la position de départ. Changez de côté. Ceci à faire trois fois.

