

"GOOD MORNING" AVEC BÂTON

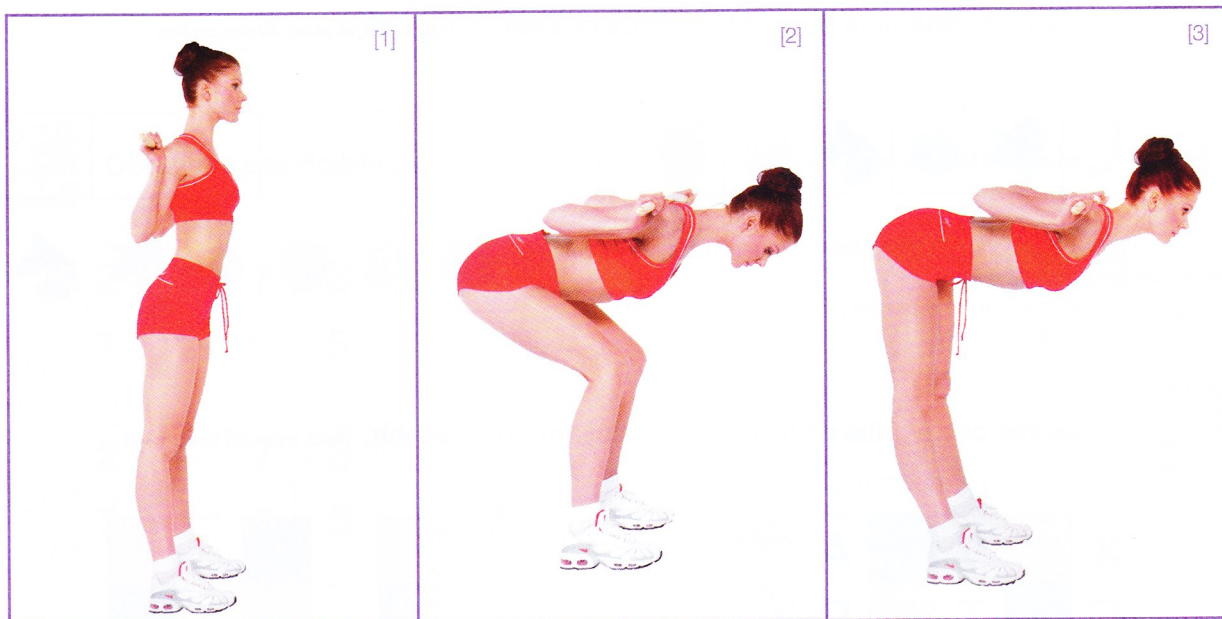
"Ces exercices permettent d'étirer et d'assouplir les muscles du dos. C'est souvent à ce niveau que se focalisent les tensions musculaires liées au stress. Ils aident aussi à obtenir une meilleure tenue et une belle prestance du haut du corps."

[1] - Debout, jambes écartées, les pieds parallèles, un bâton sur les omoplates pour maintenir le dos droit sans le cambrer.

[2] - Inspirez et inclinez le buste en avant en fléchissant légèrement les genoux pour descendre en position horizontale.

[3] - Remontez progressivement en contractant énergiquement les fesses et en expirant durant la montée. Exécutez cet exercice lentement en vous concentrant sur les sensations musculaires.

Faites 2 séries de 10 mouvements.



ROTATION DU BASSIN AU SOL

"Cet exercice de base destiné à l'étirement vertébral permet une grande décontraction musculaire et soulage le mal au dos."

[1] - Allongé(e) sur le dos, les bras en croix, les paumes des mains à plat sur le sol, les genoux fléchis, inspirez et relâchez lentement la tête d'un côté.

[2] - Descendez progressivement les deux genoux dans le sens opposé. Expirez et revenez en position initiale. Alternez le mouvement.

Faites 2 séries de 10 mouvements. ■

