

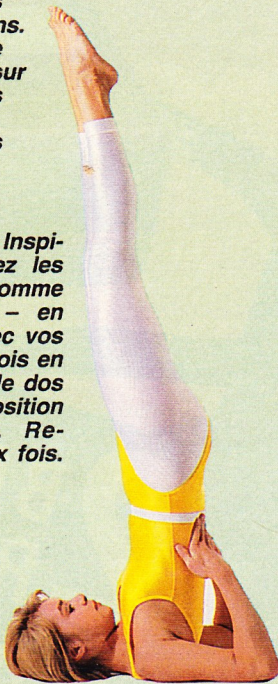
Étirez-vous en douceur

Adieu raideurs et courbatures... Retrouvez
toute votre souplesse grâce à ces quatre
exercices faciles à faire.



Mettez-vous à genoux, les fesses posées sur les talons. Soufflez à fond et baissez le buste afin de poser la tête sur le sol, les bras tendus vers l'avant. Restez ainsi trois secondes en étirant le dos au maximum. Inspirez en revenant droite. Dix fois.

Allongez-vous sur le dos. Inspirez profondément et levez les jambes à la verticale – comme pour faire la chandelle – en soutenant vos reins avec vos mains. Comptez jusqu'à trois en prenant soin de garder le dos bien droit. Revenez à la position initiale en soufflant. Recommencez l'exercice dix fois.



Asseyez-vous sur le sol. Tendez la jambe gauche en avant et croisez la jambe droite par dessus. Posez la main gauche sur le pied droit et passez le bras droit derrière le dos. Effectuez avec les épaules dix mouvements de rotation vers la droite en respirant à fond. Répétez dix fois de l'autre côté.

Assise, pliez les jambes, les avant-bras posés sur les genoux. Inspirez et étirez votre dos au maximum comme si vous vouliez vous grandir. Soufflez en revenant à la position initiale. Faites alors deux séries de dix mouvements, avec une pause entre chaque.

