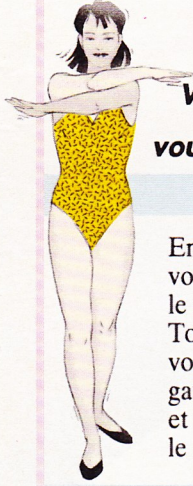


La gym anti-froid

Voici quelques exercices énergiques à faire dès le matin ou dans la journée pour vous réchauffer tout en tonifiant vos muscles.

Tonifiez

En marchant rapidement, tendez les bras devant vous à hauteur d'épaule, paumes tournées vers le sol. Ecartez largement les bras en inspirant. Tout en soufflant, croisez-les devant vous, bien tendus, le droit sur le gauche. Ouvrez à nouveau les bras et croisez cette fois le gauche sur le droit. Répétez vingt fois.



Étirez

Vous marchez à vive allure, coudes pliés, poings fermés à hauteur des oreilles. En avançant le pied droit, inspirez et tendez le bras gauche vers le ciel. Soufflez en faisant de même avec le bras droit et la jambe gauche. A faire trente fois.



Assouplissez

Debout, jambes très légèrement écartées, bras pliés, mains sur les épaules, dos bien droit. Montez le genou droit et faites-le toucher le coude gauche, puis revenez à la position de départ. Recommencez en faisant toucher le genou gauche avec le coude droit. Recommencez cet exercice d'assouplissement vingt fois.

