

Ayez le sens de l'équilibre

Sur des skis, sur des patins à glace, il nous arrive de perdre l'équilibre. Le difficile, c'est de le retrouver ou, mieux, de le garder en souplesse. Ces exercices vous y aideront.

Quatre postures

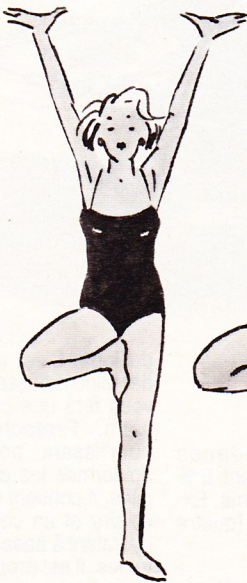
Elles s'effectuent soit d'affilée, en changeant de jambe à la fin de la série d'exercices; soit séparément en changeant de jambe après chacune. Respiration normale. Gardez la position pendant quinze secondes au début, puis une minute une fois que vous avez de l'entraînement.



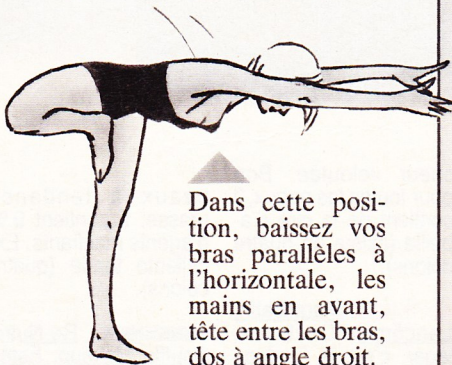
◀ Debout, tête droite, ventre rentré, fesses serrées, mains jointes en salut indien, les avant-bras étant bien à l'horizontale : placez l'avant du pied droit sur le cou-de-pied gauche, jambe gauche tendue.



▶ Dans cette position, montez les mains jointes au-dessus de la tête, coudes pliés. Puis montez le pied droit et, plaquez la voûte plantaire sur le côté interne du genou gauche.

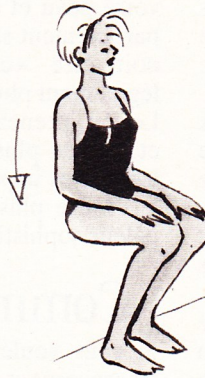


◀ Tirez bien vos bras en V au-dessus de la tête. Remontez la voûte plantaire droite, de façon à la plaquer sur la cuisse gauche le plus haut possible.



▶ Dans cette position, baissez vos bras parallèles à l'horizontale, les mains en avant, tête entre les bras, dos à angle droit.

Trois mouvements

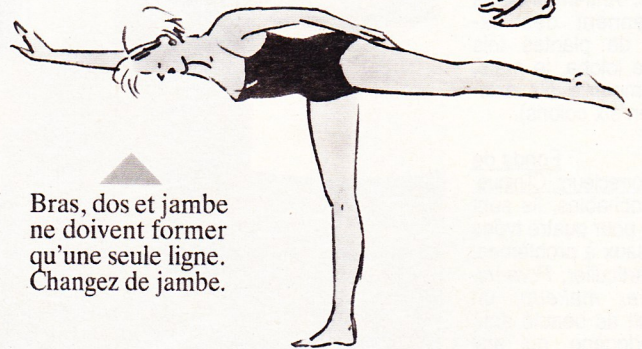


◀ Debout, dos appuyé au mur, tête droite, pieds parallèles un peu écartés, à 30 cm environ du mur, mains sur les cuisses. Laissez-vous glisser le long du mur jusqu'à ce que vos cuisses fassent un angle de 90°, comme si vous étiez assise sur une chaise. Gardez la position le plus longtemps possible.

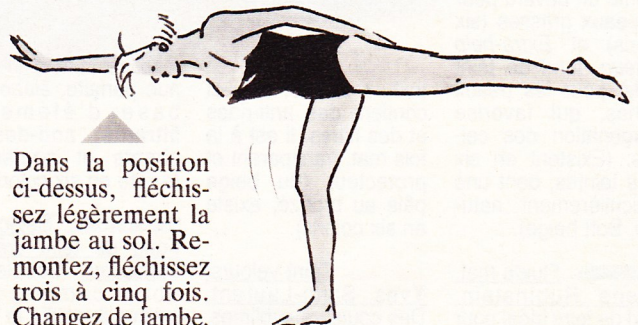
▶ Debout, main gauche sur fesse gauche, bras droit tendu en l'air, paume en avant. Penchez lentement le buste et le bras droit en levant la jambe gauche à l'horizontale. Voir dessin ci-dessous.



Attention, vous devez effectuer tous ces exercices les yeux ouverts. En les fermant, vous risqueriez de perdre l'équilibre.



▶ Bras, dos et jambe ne doivent former qu'une seule ligne. Changez de jambe.



▶ Dans la position ci-dessus, fléchissez légèrement la jambe au sol. Remontez, fléchissez trois à cinq fois. Changez de jambe.