

Je vous rappelle les deux consignes importantes pendant les exercices : respirer tranquillement, souffler sur l'effort. attention à la bonne position du dos.

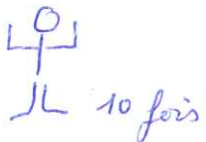
1 Echauffement et cardio :

- sur place marcher lentement en amenant épaules et bras devant derrière puis marcher de + en + vite pendant 2 mn puis ralentir
- variante quand vous marchez vite, écarter les pieds à G et D puis écart devant-derrière et changer les pieds de position - Refaire tout 2 ou 3 fois



2 Haut du corps

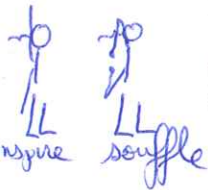
- Sur place, bras en chandelier en position de repos souffler à chaque fois que vous entraînez les coudes vers l'arrière



- Sur place, 1 bras tendu contre l'oreille l'autre bras tendu contre la cuisse faire des petits battements en entraînant les bras vers l'arrière en soufflant puis changer les bras de position - En faire 10 de chaque



- Sur place 1 bras tendu contre l'oreille l'autre bras tendu contre la cuisse souffler en pliant les 2 coudes pour rapprocher les mains l'une de l'autre en faire 10 de chaque côté.



Vous pouvez refaire tout cela 2 ou 3 fois

3 Abdos debout sur place avec une chaise

debout devant la chaise, un pied posé sur l'assise, les mains sur les genoux souffler en soulevant légèrement le pied de l'assise et en appuyant les mains sur les genoux (qui ne bouge pas) et en contractant le ventre. Faire 3 fois 10 de chaque côté.



4 Assouplissement - Respiration

détendre les bras les épaules et le haut du dos, en faisant des grands ronds avec les bras devant le corps, sur le côté, en crawl - - -

Se frotter les épaules, les bras, le ventre, les cuisses avec les mains.