

Gardez LA FRITE !

vie quotidienne

Mercredi 20 mai 2020 - Cours N° 25

Pour avoir la patate, rien de tel

LA GYM EN IMAGES



Position de départ : posez la cheville droite sur le genou gauche.



Position de travail : tirez lentement votre genou vers la droite en soufflant.

LES BONNES HABITUDES

À PRENDRE DES MAINTENANT



Bascule du bassin vers l'arrière en remontant vos fesses sans les contracter.



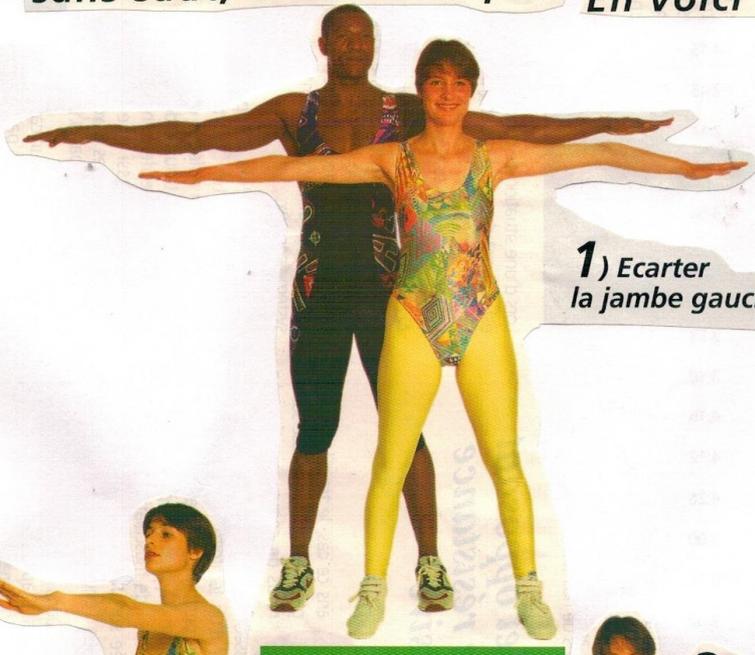
Bascule du bassin vers l'avant en faisant remonter votre pubis.

et retrouver la pêche

RIEN QUE POUR VOUS

Découvrez le Low Impact Aerobic

Le Low Impact Aerobic se compose d'enchaînements, sans saut, et sur musique. En voici un exemple



1) Ecarter la jambe gauche



Même chose à droite



3) Fente droite



4) Assembler

2) Croiser la jambe droite derrière, puis décroiser la jambe gauche vers gauche. Enfin, assembler les deux pieds.



5) Dégager la jambe droite

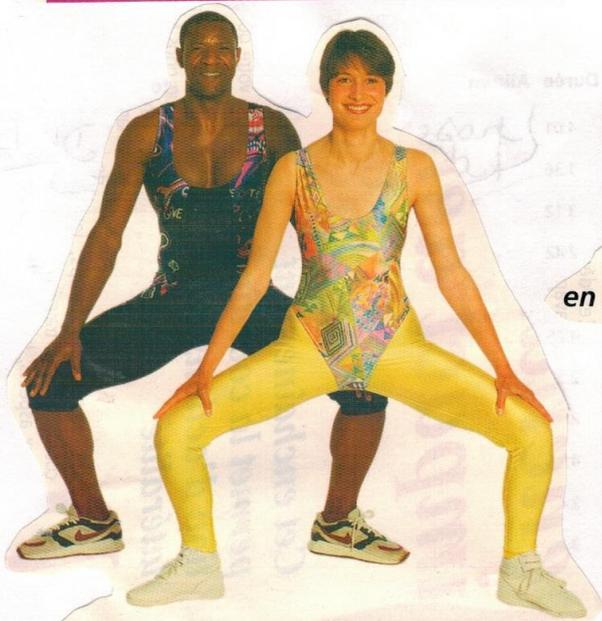
Même chose à gauche

Bon pour mon corps

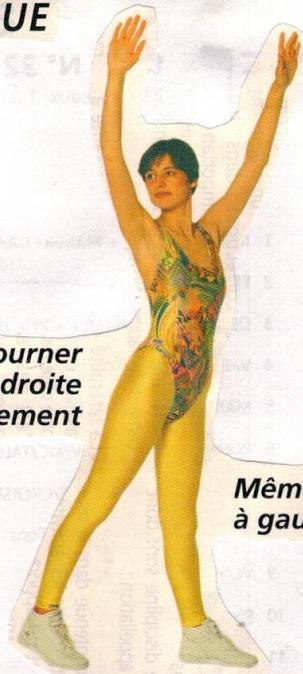
Bon pour mon plaisir

Bon tout simplement.

RÉPÉTER PLUSIEURS FOIS CET ENCHAÎNEMENT DE MOUVEMENTS SUR UNE MUSIQUE DYNAMIQUE ET CONTINUE



6) Tourner vers la droite en déplacement



Même chose à gauche

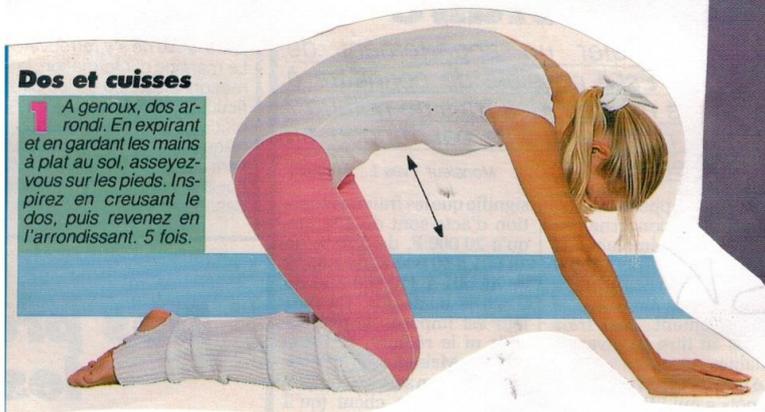
7) Terminer l'enchaînement par un grand plié à droite suivi d'un assemblé

Même chose à gauche



Dos et cuisses

1 A genoux, dos arrondi. En expirant et en gardant les mains à plat au sol, asseyez-vous sur les pieds. Inspirez en creusant le dos, puis revenez en l'arrondissant. 5 fois.



Etirez-vous comme un chat, vous verrez, c'est tout à fait relaxant et vous serez en forme pour votre soirée.

Fesses et jambes

2 Les mains en appui au sol, jambes tendues, fesses en l'air, talons décollés. En inspirant, lancez une jambe en arrière dans le prolongement du dos. Expirez, baissez-la. 5 fois chacune.



Retrouvons un peu de douceur de vivre

J'apprends la sérénité



Conseil
Effectués le matin, ces exercices réveilleront vos muscles en douceur.



Jambes très écartées, dos droit, tournez un pied de côté. Sur l'expiration, pliez la jambe et posez la main sur le genou fléchi tout en gardant l'autre jambe tendue. Changez 10 fois de côté.

beauté forme

Bonnes résolutions

JE ME CALME

Debout, pieds nus, jambes tendues et serrées, mains jointes devant la poitrine.

LA BONNE POSTURE

Placez le pied droit contre l'intérieur de la cuisse gauche. A l'inspiration, levez les bras et tenez la position quelques secondes, en fixant le regard sur un point devant vous ou en fermant les yeux. Expirez lentement en ramenant les mains devant la poitrine. Même chose de l'autre côté.

JE RÉVEILLE MON ÉNERGIE

Debout, jambes tendues, pieds ouverts, mains en contact devant soi, ventre, bras et épaules relâchés.

LA BONNE POSTURE

A l'inspiration, fléchissez les jambes en poussant légèrement les fesses vers l'avant pour étirer le bas de la colonne. En même temps, levez les bras pour ouvrir la cage thoracique. Revenez en position initiale à l'expiration. A faire cinq fois.

JE GOMME LES TENSIONS

Debout, jambes tendues et écartées, un pied ouvert à 45°, l'autre fermé, bras le long du corps.

LA BONNE POSTURE

Inspirez et inclinez le buste du côté du pied ouvert. Poussez la hanche vers l'extérieur en levant le bras au-dessus de la tête. Tenez la posture 10 secondes en respirant profondément. Revenez en position initiale et changez de côté.

Assise, jambes repliées, pieds contre les fessiers et mains aux chevilles. En expirant, penchez-vous en avant le plus bas possible en gardant le dos plat. Arrondissez le dos et redressez vous peu à peu. 6 fois.



104