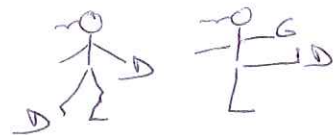


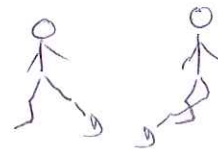
Pour le printemps, un petit décrassage "cardio" c'est à dire que vous commencez les exercices lentement et vous accélérez le + possible et le plus longtemps possible, à vous de doser !

① Sur place (ou autour de votre table...) marcher en pliant les coudes et bien tourner les épaules lentement puis accélérer (donc + vite possible + longtemps possible)
Variante = quand vous marchez vite, écartez les pieds l'un de l'autre à G et à D puis devant derrière.

② Sur place sur 1 jambe d'appui, l'autre va derrière puis soulevée devant, bien croiser avec les bras
10 fois de chaque côté sans forcer la hauteur puis 10 fois de chaque côté un peu plus haut



③ Sur place appui p G, pointer j D à D puis j D croise devant p G - laissez bien tourner les bras et les épaules - 20 fois de chaque côté



Puis très vite mais poser le p D écarté et croisé au lieu de pointé
Variante = faire l'exercice en pliant les genoux pour descendre le bassin

④ Sur place faire comme si on sautait à la corde ; les bras tournent sur le plan sagittal d'avant en arrière quand les mains passent en bas (la corde est sensée passer sous les pieds) on soulève les talons (10 fois) puis les orteils (10 fois)
Puis faire comme si on faisait tourner la corde dans l'autre sens



⑤ Abdos avec une chaise

variante 1 = poser les mains sur la chaise et le corps bien plat et respirer 10 fois en contractant bien le ventre



10 respirations

variante 2 = même position et emmener 1 genou plié en avant puis aller poser le pied à côté de l'autre en arrière et emmener l'autre (en soufflant)



10 fois chaque jambe

variante 3 = même position que la 1 et lever 1 main pour venir toucher le front et la reposer, puis l'autre



10 fois chaque main

⑥ Et vous pouvez (enfin) vous étirer debout ou couché, faire l'assouplissement que vous aimez bien -

et Joyeux Printemps ooo Anne-Marie