

UN PEU DE SPORT

ECHAUFFEMENT

Faire des cercles avec sa tête 5 fois d'un côté puis 5 fois de l'autre
Faire des cercles avec ces bras 5 fois d'un côté puis 5 fois de l'autre
Tourner ces poignets 5 fois d'un côté puis 5 fois de l'autre
Faire des ronds avec son bassin 5 fois d'un côté puis 5 fois de l'autre
Monter les genoux contre votre ventre, 5 fois chaque jambe
Toucher vos fesses avec vos talons, 5 fois chaque pied
Monter sur la pointe des pieds 10fois

1^{er} exercice : la chaise

Debout contre un mur.

Pliez les jambes pour qu'elle soit à 90°C (position chaise)

Tenez environ 30secondes

2^{ème} exercice : le squats

Se tenir debout

Pliez les jambes comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise

Puis redressez-vous

Faites cela 10 fois

Exercice 3 : le vélo

Couchez vous au sol

Lever légèrement les jambes

Pédaler 10 fois chaque jambe

Exercice 4 : le gainage

Mettez vous sur le ventre

Prenez appuis sur vos coudes et vos pointes de pied

Relevez le corps

Tenez 30secondes

