



Programme 1

COMMENCEZ LA JOURNEE
EN PLEINE FORME

PREPARATION AU MOUVEMENT

2 MINUTES ET 30 SECONDES

90° | Extension à 90° **A REPETER 5 FOIS**

Allongé sur le côté tout en gardant votre genou en contact avec le sol, ouvrez lentement votre torse vers le ciel aussi loin que vous pouvez



Fente avant, le coude va vers le cou-de-pied puis se remet en position **A REPETER 5 FOIS**

Gardez votre jambe arrière bien droite et votre torse relevé lorsque vous effectuez le mouvement vers le bas



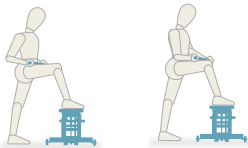
Flexion latérale des jambes **A REPETER 5 FOIS**

Amenez vos hanches vers l'arrière et vers le bas comme en position assise en fléchissant la jambe

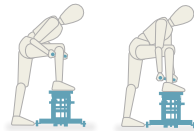


REGENERATION 5 MINUTES

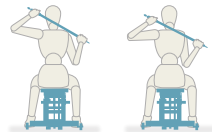
Bâton de massage | Quadriceps
30 A 60 SECONDES



Bâton de massage | Mollet
30 A 60 SECONDES



Bâton de massage | Nuque 30 A 60 SECONDES



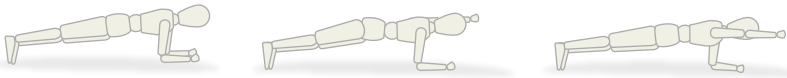


Programme 1

COMMENCEZ LA JOURNEE
EN PLEINE FORME

RENFORCEMENT DU « PILIER » 2 MINUTES ET 30 SECONDES

Soulèvement du « pilier » et élévation des bras **A REPETER 8 FOIS**
Gardez les hanches au même niveau tout au long du mouvement



Soulèvement des fessiers et extension des jambes
(mouvement de marche) | 1 jambe **A REPETER 8 FOIS**

Contractez vos muscles fessiers et gardez votre torse bien droit tout
au long de l'exercice



Corps penché et Y **A REPETER 8 FOIS**

Initiez le mouvement avec vos omoplates, et non avec vos bras

