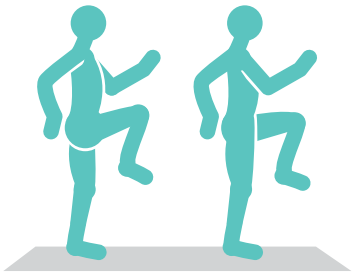
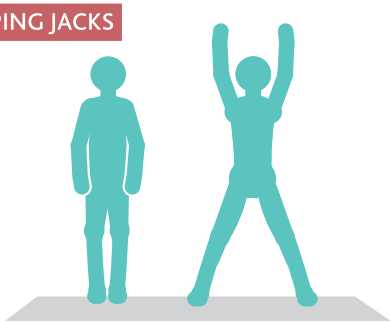
SEPT EXERCICES FACILES

LEVÉS DE GENOUX



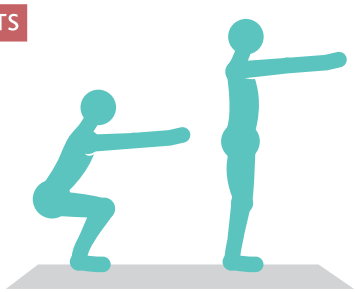
Tenez-vous debout, les jambes légèrement écartées. Levez un genou au niveau de vos hanches de sorte que votre cuisse soit parallèle au sol. Balancez le bras contraire à la jambe levée. Répétez le mouvement avec l'autre jambe et continuez ainsi, comme si vous marchiez sur place. Pour intensifier l'exercice, vous pouvez accélérer vos mouvements.

JUMPING JACKS



Tenez-vous debout, les pieds joints et droits, les bras le long du corps. En un seul mouvement, pliez les jambes et sautez en écartant les pieds. Levez en même temps les bras sur les côtés de sorte que votre corps forme un « X ». Sautez à nouveau immédiatement pour retrouver votre position de départ.

SQUATS



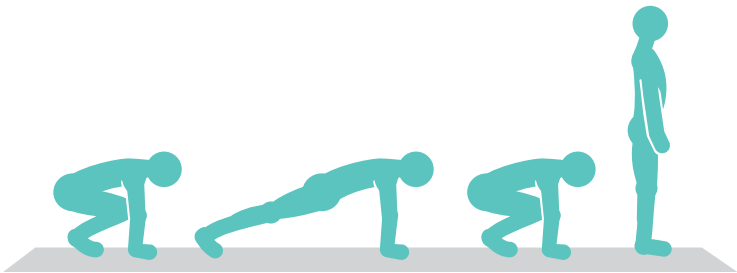
Tenez-vous debout, les pieds droits, légèrement plus écartés que la largeur des épaules. Pliez lentement les jambes et descendez, comme si vous vous asseyiez sur une chaise. Levez les bras droit devant vous pour vous équilibrer. Restez brièvement dans cette position, puis remontez lentement pour retrouver votre position de départ. Lorsque vous pliez les jambes, veillez à ce que vos genoux ne dépassent pas vos orteils. Ne laissez pas vos hanches descendre plus bas que vos genoux.

PLANCHE

Placez les avant-bras (la partie du bras située entre le poignet et le coude) au sol. Soulevez votre corps de façon à ce qu'il ne soit soutenu que par vos avant-bras et vos orteils. Votre corps doit former une ligne droite de vos épaules jusqu'à vos chevilles. Maintenez cette position et sentez vos muscles travailler !

RELEVÉS DE BUSTE

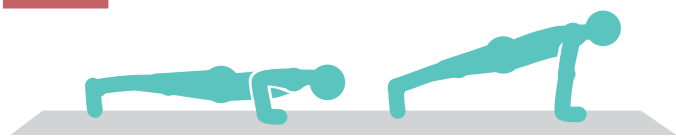
Pour votre confort, utilisez un tapis de sol. Allongez-vous au sol, sur le dos, les genoux repliés et les pieds écartés de la largeur de vos épaules. Maintenez vos pieds à plat au sol. Placez le bout des doigts derrière ou sur le côté de votre tête. Prenez une profonde inspiration et sur l'expiration, contractez les muscles du ventre pour relever le torse et la tête entre deux et cinq centimètres du sol. (Veillez à ne pas tirer sur votre tête avec les mains). Sur une inspiration, reposez le torse et la tête au sol.



BURPEES

Cet exercice doit être fait en un seul mouvement continu. Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. Pliez les jambes et accroupissez-vous. Posez vos mains au sol devant vous et transférez votre poids sur celles-ci. Tout en gardant vos mains au sol, sautez de façon à rassembler vos pieds derrière vous, et que votre corps forme une ligne droite. Ramenez alors immédiatement vos pieds de façon à retrouver la position accroupie. Sautez à nouveau pour retrouver votre position de départ.

POMPES



Posez les mains au sol, légèrement plus écartées que la largeur de vos épaules. Soulevez votre corps de façon à ce qu'il ne soit soutenu que par vos mains et vos orteils. Maintenez votre corps aussi droit que possible. Tout en gardant le dos droit, pliez les coudes et abaissez le torse jusqu'à ce qu'il soit à environ deux centimètres du sol. Poussez alors sur vos bras pour replacer votre corps dans la position de départ. *Pour une version plus facile de cet exercice, faites les pompes sur les genoux.*