

5. Exercices assis

Position initiale

Assis au milieu du tapis, jambes allongées vers l'avant, écartées un peu plus que les hanches, pieds flexes.

Dos neutre, tiré vers le haut, nuque bien allongée, crâne parallèle au plafond.

Bras en croix (les omoplates ne se rapproche pas!), épaules basses.

Pour avoir une bonne stabilité, poussez profondément les fesses et les membres inférieurs sur le sol.

1. Spine Twist

Contractez le ventre et inspirez.

En expirant, avalez votre nombril et pivoter les épaules, la nuque et la tête vers la droite. Le regard se porte sur la main à l'arrière. Les mains restent en croix. Le bassin reste stable et ne bouge pas (il ne pivote pas).

Inspirez pour revenir au centre.

Alternez sur la gauche.

5 à 8 répétitions selon capacité.

2. Saw

Revenez à la position initiale.

Contractez le ventre et inspirez.

En expirant, pivoter exactement comme dans l'exercice précédent et dans la foulée, faites une flexion profonde du torse sur la jambe droite et taper 2 petits coups sur le petit orteil du pied droit avec le petit doigt de la main gauche. La flexion vient du torse, le bras ne fait que suivre.

Inspirez pour revenir au centre.

Alternez sur la gauche.

5 à 8 répétitions selon capacité.