

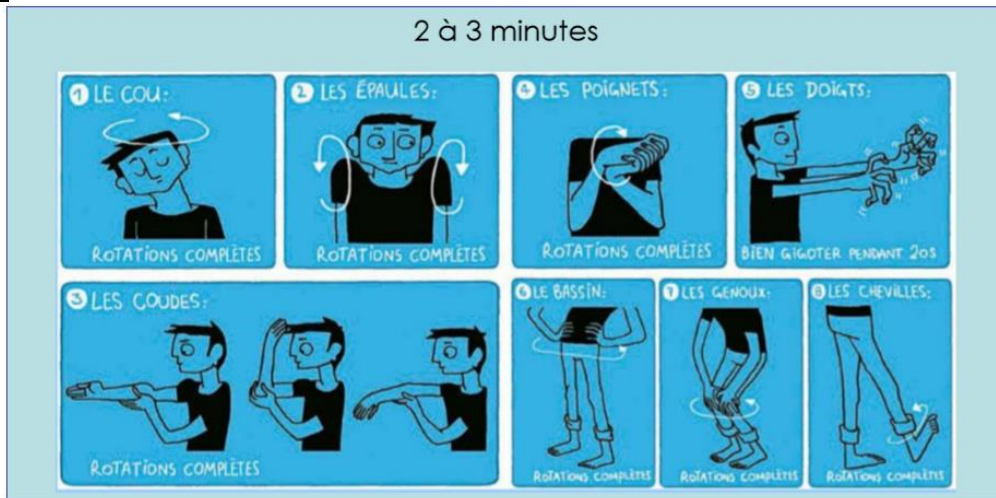
Mais d'abord on s'échauffe !!!!!



Cardio : tu cours sur place en comptant jusque 15
puis tu montes les genoux en comptant jusque 15
tu fais des talons/fesses en comptant jusque 15
et tu termines par 10 « jumping-jack »



Articulations :



Le grand écart latéral

Mettons à profit ce moment inédit de confinement pour tenter d'acquérir notre grand-écart. Tu prends un petit tapis de sol ou une couverture que tu plies en plusieurs fois pour faire les assouplissements suivants (bien sûr tu as fait un petit échauffement avant de commencer)



Se positionner en fente, genou avant bien au-dessus de la cheville. Et allonger la jambe arrière. Une main de chaque côté du pied avant.



Puis, passer les 2 bras du même côté (vers l'intérieur de la jambe avant) en posant le coude au sol (le coude posé est du même côté que la jambe avant).



Basculer le poids du corps sur la jambe arrière, en tendant la jambe avant et en allant chercher à toucher son pied. ATTENTION les fesses ne touchent pas le sol.



Passer sur le dos, et faire des battements jambe tendue pour ramener la jambe le plus proche possible du visage. ATTENTION de ne pas lever les fesses.

Tous ces exercices sont à faire **jambe droite**, puis descendre son écart jambe droite devant et maintenir l'écart 10 secondes !!!!

Faire les mêmes exercices d'assouplissements avec la **jambe gauche**, puis une fois terminé, descendre son écart jambe gauche devant et le maintenir 10 secondes !!!!

A répéter tous les jours !!!!

Qui de nous aura son écart en se retrouvant ?!?!



Envoyez-nous la photo de votre plus belle posture et nous la publierons sur le blog