



POUR VOS TRAPÈZES

POUR VOTRE DOS

Asseyez-vous le dos bien droit, mains sur le volant et pieds à plat sur le plancher, parallèles et légèrement écartés.

Ramenez vos jambes vers votre thorax tout en vous penchant légèrement vers l'avant.

Répétez 10 fois

Puis, reposez vos pieds sur le plancher et respirez profondément pendant une minute environ. Refaites trois séries.

POUR VOS ABDOMINAUX



Contractez vos abdominaux au rythme de votre chanson préférée.

Levez vos jambes et vos fesses du siège pendant une dizaine de secondes en maintenant votre poids avec vos mains.

Asseyez-vous le dos bien droit, les pieds posés à plat légèrement écartés, parallèles.

Collez votre oreille droite à votre épaule droite, tout doucement. Puis, ramenez votre menton vers votre poitrine. Faites la même chose à gauche, en prenant votre temps pour ne pas vous faire plus de mal que de bien.

POUR VOTRE COU

Asseyez-vous le dos bien droit, pieds à plat sur le plancher, parallèles et légèrement écartés.

Regardez droit devant vous. Inclinez légèrement la tête vers la gauche. Placez votre main gauche pour faire résistance et appuyez votre tête en utilisant les muscles de votre cou. Maintenez la position pendant cinq secondes, puis replacez votre tête en position initiale. Inclinez légèrement la tête vers la droite. Maintenez la position pendant cinq secondes. Replacez votre tête en position initiale.

Répétez 10 fois

POUR VOUS DÉCONTRACTER

Placez une main sur votre estomac. Inspirez lentement et profondément par le nez et sentez votre ventre gonfler. Expirez par la bouche ou par le nez, sans appuyer sur votre estomac. Pour une relaxation plus profonde, expirez plus longtemps que vous n'inspirez.

Faites 10 respirations

