

5 exercices simples pour rester en forme

Harmonie
santé

1



SQUATS OU DEMI-SQUATS

Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, pliez les genoux comme pour vous asseoir, en gardant le dos droit et le regard vers l'avant. Remontez en poussant sur les talons. Faites 10 à 15 répétitions.

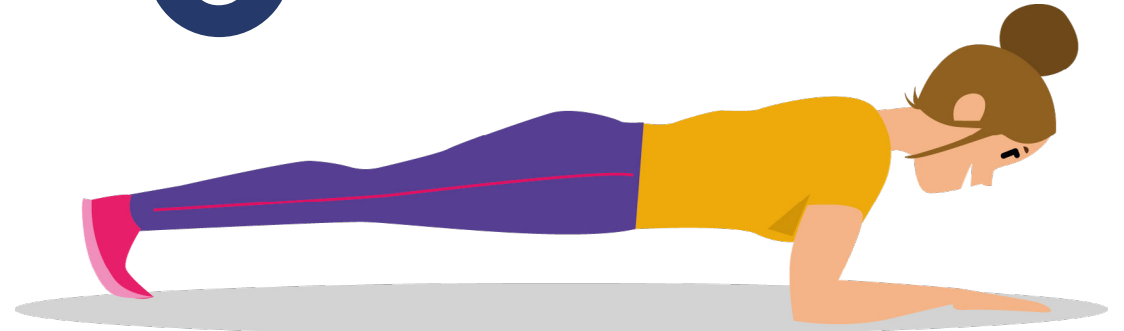
2



MONTÉE DE MARCHE

Montez un pied puis l'autre, redescendez et recommencez. Alternez la jambe qui commence le mouvement. Gardez le buste droit et un rythme régulier pendant 1 à 2 minutes.

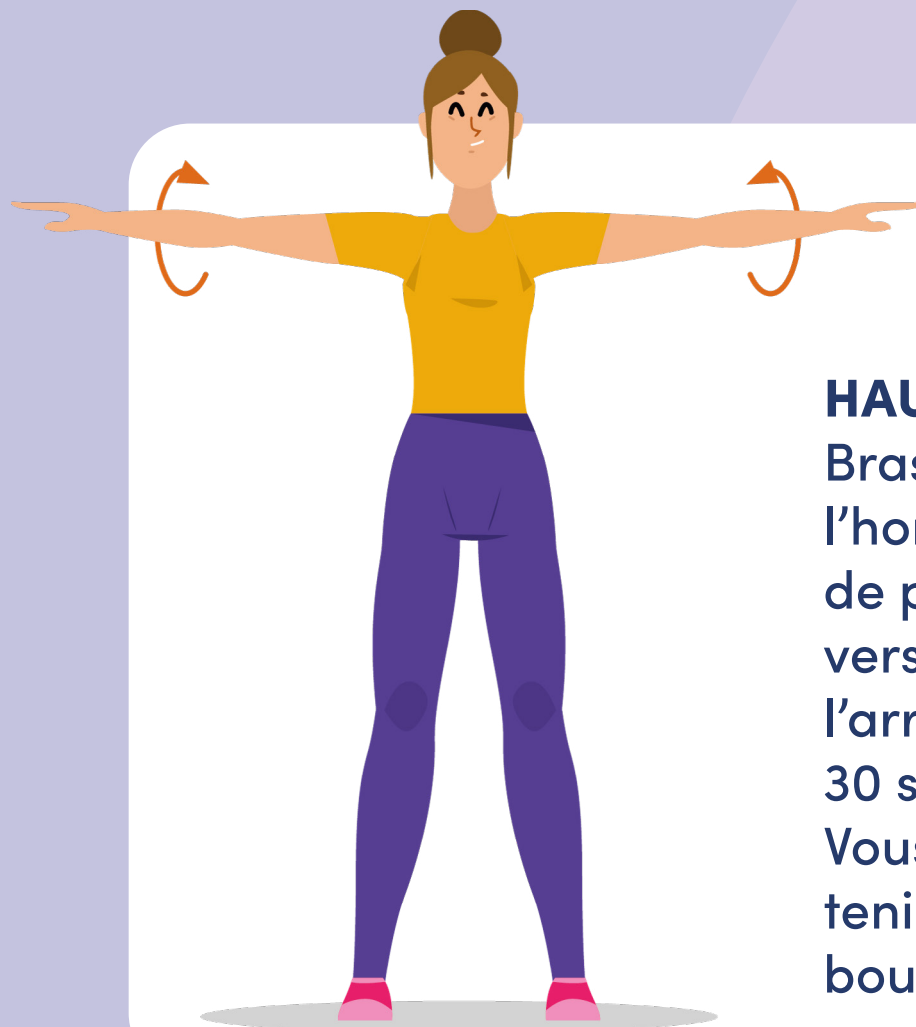
3



GAINAGE LÉGER

À quatre pattes ou en planche, contractez les abdominaux en rentrant légèrement le ventre. Maintenez le dos droit et la position 20 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois.

4



HAUT DU CORPS

Bras tendus à l'horizontale, faites de petits cercles vers l'avant puis vers l'arrière pendant 30 secondes. Vous pouvez aussi tenir deux petites bouteilles d'eau.

5



ÉTIREMENTS

Étirez doucement le dos, la nuque, les épaules et l'arrière des jambes. Maintenez chaque position 15 secondes en respirant calmement.