

ÉTIREMENTS

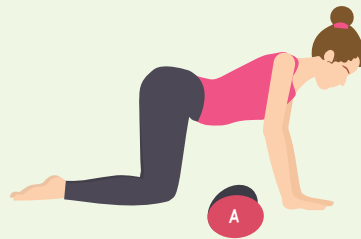
Suivez le guide!

Chez vous, ce n'est pas l'excès de sport qui vous épuise, mais bien votre journée marathonnienne de parent. En fait si, c'est du sport ! Courir après les enfants, leur hurler de ne pas trop s'approcher de l'eau, de ne pas se taper etc., c'est éreintant. Une petite séance d'étirements s'impose ! En plus, vous pouvez le faire avec eux s'ils sont partants !



1.

Allongez-vous sur le dos et ramenez votre menton contre votre poitrine. Fléchissez les genoux et placez-les sur votre poitrine. Placez vos deux mains sur les genoux et soufflez en appuyant doucement sur les genoux et en relâchant les cuisses, le bassin et les lombaires.



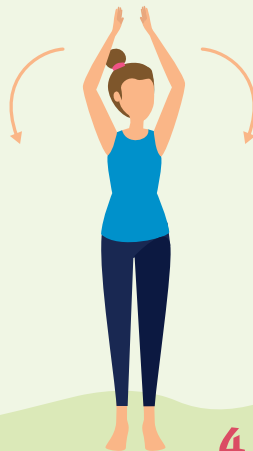
2.

À quatre pattes sur le sol, lancez-vous dans quelques chats dos ronds/dos cambrés. Les bras sont tendus et les yeux regardent le tapis. Inspirez en arrondissant le dos et expirez en creusant le dos.



3.

Terminez la session en vous mettant debout. Montez les bras (comme une danseuse) et inspirez profondément, puis baissez vos bras pendant que vous expirez.



4.

Vous pouvez répéter ce dernier exercice, mais cette fois, faites tomber vos bras d'un coup au moment où vous expirez.



Gage!

ENVOYEZ
« J'AIME TES MOLLETS »

PAR SMS

À VOTRE MOITIÉ
ET ENTAMEZ

UNE DISCUSSION !