

"Les réflexes forme du matin"

1 - Étirez-vous comme un chat

Position de départ : Vous êtes à genoux sur le lit. Amenez les fessiers aux talons et tendez les bras vers l'avant, mains en contact avec le lit. Les yeux regardent le lit.

Exercice : De cette position, essayez de gagner du terrain vers l'avant avec le bout des doigts. Gardez la position 20 secondes.

Notre conseil : C'est le premier mouvement, alors ne forcez pas trop. Par ailleurs, faites attention à ne pas écraser vos talons avec vos fessiers. Cela aurait pour effet de mettre une trop forte pression sur les articulations des genoux.



2 - Redressez votre colonne vertébrale

Position de départ : Vous êtes allongé dos sur le lit. Vous amenez vos deux genoux en direction de la poitrine à l'aide des mains. Rentrez votre tête de sorte que le menton vienne toucher la poitrine.

Exercice : Gardez la position de départ tout en effectuant un mouvement de bascule d'avant en arrière. Faites 5 aller-retour.

Notre conseil : Prenez votre temps pour exécuter ce mouvement, laissez dérouler la colonne vertèbre après vertèbre.



3 - Dénouez votre taille

Position de départ : Vous êtes allongé dos sur le lit. Mettez les bras en croix et positionnez les cuisses à la verticale en fléchissant les jambes. Vos pieds ne touchent pas le lit.

Exercice : Basculez doucement les cuisses de gauche à droite tout en gardant les épaules en contact avec le lit et le regard en direction du plafond. Faites 5 aller-retour.

Notre conseil : Si vous n'arrivez pas à garder les épaules en contact avec le lit, c'est que l'amplitude de votre mouvement est trop importante. Veillez donc à la réduire.



4 - Renforcez votre bas du dos et vos fessiers

Position de départ : Vous êtes allongé sur le ventre, sur votre lit. Les jambes sont tendues et les mains sont posées sous le front, les paumes en contact avec le lit.

Exercice : Levez 10 fois de suite la jambe gauche en la gardant bien tendue. Durant l'exercice, le pied gauche ne touche jamais le lit. Répétez le même exercice avec la jambe droite.

Notre conseil : Durant l'exercice, le haut du corps reste bien calé au lit. Cela permet de protéger le dos.



5 - Réveillez votre tronc

Position de départ : Vous avez les genoux au sol et les mains, écartées de la largeur des épaules, sont contre le rebord du lit. Les genoux sont alignés avec le bassin et les épaules. Les bras sont tendus.

Exercice : Fléchissez les bras pour amener le haut du corps en direction du lit puis tendez-les. Effectuez 10 flexions de bras.

Notre conseil : Rentrez bien le ventre pour empêcher le bassin de partir en avant. Cela protégera votre bas du dos d'éventuelles blessures.



6 - Travaillez vos abdominaux

Position de départ : Vous êtes allongé, dos sur le lit. Les jambes sont fléchies, les genoux proches de la poitrine et les pieds en l'air. Posez les paumes des mains sur les genoux.

Exercice : Les jambes essaient d'amener les genoux à la poitrine alors que les mains les repoussent. Les deux forces utilisées sont de sens contraire, l'exercice est donc statique. Essayez de tenir 15 secondes tout en gardant la tête collée au lit.

Notre conseil : N'oubliez pas de bien forcer simultanément avec les mains et les jambes. On a souvent tendance à forcer de façon alternative avec l'un puis avec l'autre.



7 - Tonifiez vos bras

Position de départ : Vous êtes allongé, dos sur le lit. Les jambes sont fléchies et les pieds ne touchent pas le lit. Les mains sont placées derrière les cuisses et la tête est collée au lit.

Exercice : Les cuisses essaient d'empêcher les mains de ramener les jambes vers la poitrine. C'est l'inverse de l'exercice précédent. Tenez 15 secondes dans cette position.

Notre conseil : Gardez bien les fessiers collés au lit durant l'exercice.



8 - Grandissez-vous

Position de départ : Vous êtes assis sur le rebord du lit. Vous avez le dos droit et les mains à hauteur des oreilles.

Exercice : Tendez les bras le plus haut possible et ramenez les mains au niveau des oreilles. Faites 12 fois ce mouvement.

Notre conseil : Veillez à conserver le dos et la tête bien droits.

