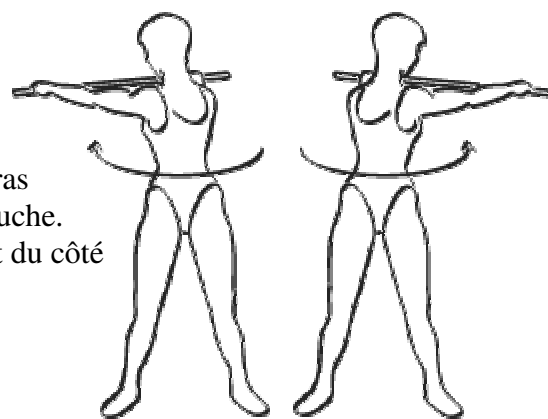


Muscles sollicités :
Obliques (muscles de la taille)

Ce que vous devez faire : Debout, un bâton dans les mains, bras tendus devant vous. Effectuez une rotation du buste du côté gauche. Revenez à la position de départ et recommencez le mouvement du côté droit.

Faites cet exercice à votre rythme pendant 3 à 5 minutes.
Cet exercice travaille vos obliques et affine votre taille.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

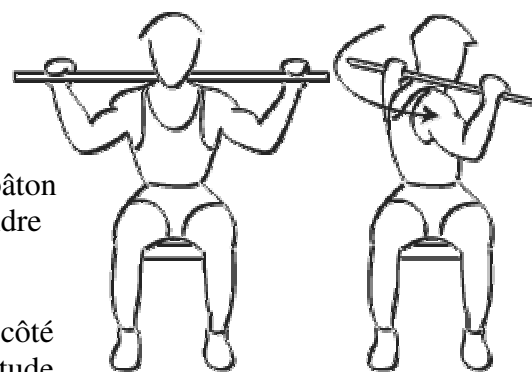


Muscles sollicités : Petit et grand oblique

Ce que vous devez faire : Assis(e) sur le siège d'un banc, un bâton de danse en bois (pour les plus entraînés(es), vous pouvez prendre une barre d'haltère) en appui sur les épaules.

Faites des rotations (1 fois à gauche, 1 fois à droite) de chaque côté du buste en pivotant de chaque côté avec un maximum d'amplitude.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



Muscles sollicités :
Quadriceps, adducteurs
(muscles de la face interne de la cuisse)

Ce que vous devez faire : Cet exercice est idéal pour tonifier et raffermir la face interne de la cuisse. Debout, un bâton de danse (en bois) si vous ne pouvez pas utilisé une barre plus lourde sur les épaules, pieds écartés de 80 cm environ. Pliez la jambe droite en amenant le genou droit vers le sol. Remontez à la position de départ en tendant le genou.

Recommencez ce mouvement de l'autre côté.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ en tendant la jambe et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez le genou vers le sol.

