

FIT TONIC



4 EXERCICES PRÉNATAUX

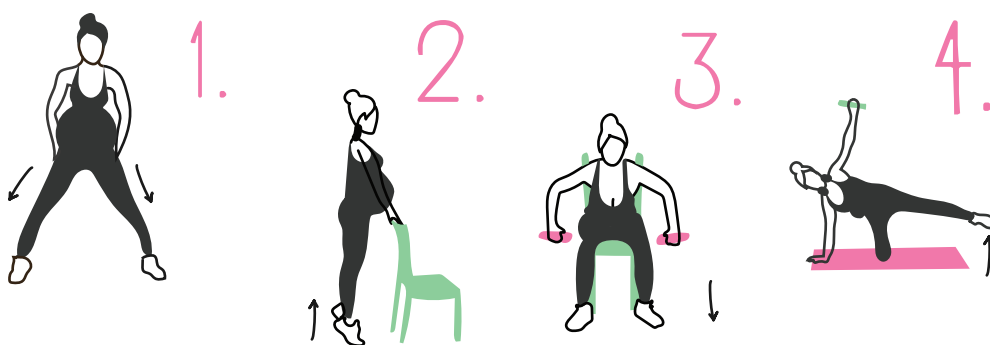
Vous avez besoin :

une chaise, un tapis et deux altères.

Les zones que vous allez travailler :

Renforcement musculaire adaptés aux femmes enceintes.

LES FIGURES À REPRODUIRE



1. TRAVAILLER LE MAINTIEN :

Placez les mains sur les jambes et inclinez légèrement votre buste vers l'avant en gardant le poids du corps au dessus des genoux. Écartez les pieds et fléchissez à droite puis à gauche. Inspirez et expirez régulièrement. - Faites revenir une épaule et puis l'autre vers l'arrière en formant un arc de cercle (4x). Recommencez l'exercice plus lentement en allongeant les bras vers le côté (4x). Terminez en faisant la même chose vers l'arrière. (4x) **Conseil : Poussez bien le bassin vers l'arrière quand vous fléchissez les jambes.**

2. APPUI SUR LA CHAISE :

La chaise face à vous et les pieds écartés en parallèle, contractez le ventre et les fessiers, montez les talons vers le haut en vous tenant au dossier de la chaise. En vous tenant bien droite, soufflez en montant et expirez à chaque descente (10x)..

3. UNE CHAISE ET DES ALTERES :

Assise sur la chaise, penchez vous et écartez les genoux. Montez les coudes plus hauts que le dos, pliez les bras vers l'avant et tendez-les vers l'arrière. Attention le dos reste immobile, il n'y a que les bras qui bougent ! (20 x). Même position, bras tendus vers le sol, relevez les coudes vers le haut (5x). Puis, faites pression : ne descendez les coudes que de quelques centimètres, sans tendre les bras, et remonte-les (8 x).

4. UN TAPIS + UN ALTERE :

Sur le tapis, en appui sur le genou et le bras droits. Prenez l'altère dans la main gauche et maintenez-le vers le haut, bras tendu. Puis levez la jambe gauche parallèlement au sol. Refaites la même posture de l'autre côté.

N'oubliez pas de vous étirer après l'effort