

Exercices de musculation

Debout, jambes écartées. Penchez le buste en avant, à 45 degrés. Le dos est bien droit ; les bras pendent. Sur une inspiration et avec douceur, effectuez une petite poussée (2 à 3 cm) du buste vers le bas. Répétez une dizaine de fois. À la fin du dernier mouvement, restez dans la position, tendez tête vers l'avant et fesses vers l'arrière pour parfaitement étirer la colonne. Remontez doucement.

Pour l'exercice qui suit, vous aurez besoin d'un petit coussin, ni trop ferme, ni trop mou, d'environ 5 cm d'épaisseur. Assis par terre (en tailleur), dos contre un mur ; les mains reposent sur les genoux ou de chaque côté du corps, sur le sol. Placez le coussin derrière le cou. Sur une inspiration, poussez la nuque contre le coussin en tirant la tête vers le haut et en essayant d'étirer la colonne au maximum. Répétez une dizaine de fois.

Toujours assis en tailleur, levez les bras et croisez les doigts au-dessus de votre tête, à une dizaine de centimètres. Les épaules sont détendues. Sur une inspiration, ramenez doucement mains et coudes vers l'arrière. Répétez le mouvement une dizaine de fois.