

Séance dos de rêve

Une colonne saine est indispensable pour notre bien-être, mais nous négligeons souvent notre dos jusqu'à ce qu'une douleur se réveille, ou que l'on ait à le montrer dans une robe d'été. Avec ces séances, vous éviterez ces tracasseries, vous façonnerez un dos bien sculpté et une ligne d'épaules à montrer ; elles vont améliorer votre posture et vous redonner confiance en votre look plus dynamique.

1 Élévations

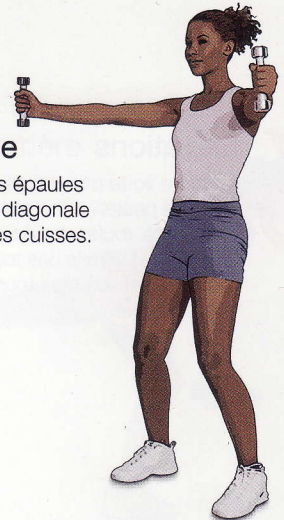
Ciblez le haut des bras, les épaules et le haut du dos en exécutant ces élévations centrales, les bras tournés vers l'intérieur. Elles vont aussi ouvrir votre poitrine et améliorer votre posture.



rép 10-12 séries 2 3 4

2 Élévation frontale

Renforcez et sculptez vos épaules par ces levés de bras en diagonale vers l'extérieur à partir des cuisses.



rép 10-12 séries 2 3 4

5 Extension du dos à genoux

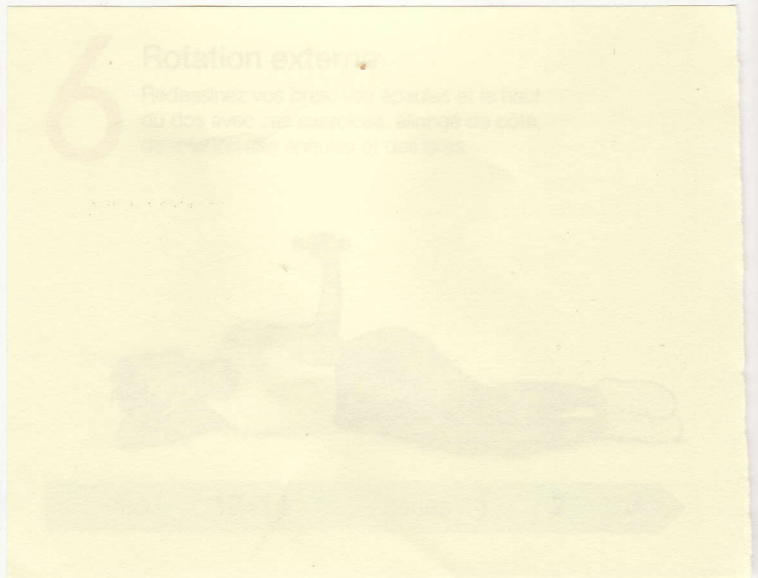
Cet étirement va soulager les tensions au bas du dos et créer une sensation agréable d'élargissement de votre colonne et de votre poitrine.



rép 8-10 séries 1 2 3

6 Rotation externe

Préparez vos bras, vos épaules et le haut du dos avec ces mouvements alternés de côté.

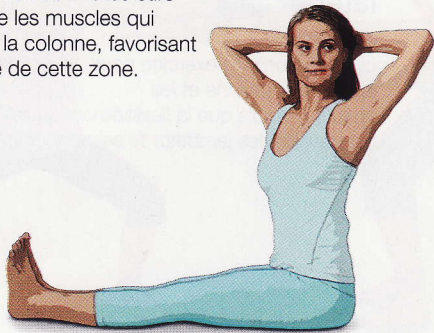


J'ai souvent des douleurs lombaires car je reste assis toute la journée devant un ordinateur. Les exercices ci-dessous pourraient-ils me soulager ?

De nombreux cas de lombalgie résultent de mauvaises positions. Soyez donc attentif à votre position et prenez des pauses fréquentes pour soulager les pressions sur votre dos. La pratique régulière des exercices ci-dessous va aussi vous aider car ils ont été choisis spécialement pour rétablir une bonne position, saine et évitant les douleurs de dos.

3 Rotation de la colonne

Cette rotation de Pilates étire et renforce les muscles qui entourent la colonne, favorisant la mobilité de cette zone.



à répéter au moins 10 fois

4 Ampliation thoracique

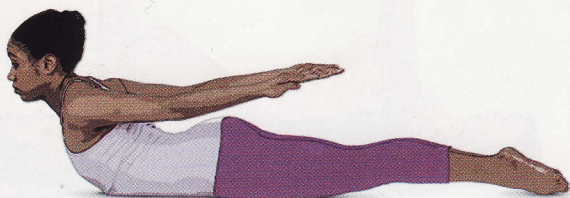
Cette montée des bras avant et arrière améliore la souplesse des épaules, tonifie le haut du dos, les bras et les épaules.



rép 10-12 séries 1 2 3

7 Lettre T

Ces exercices de Pilates allongé avec le dos courbé visent les muscles du milieu et du haut du dos et sont efficaces pour soulager les tensions des épaules et du cou.



à répéter au moins 10 fois

8 Allongé et claquement de talons

Engagez tout l'arrière de votre corps dans ce double soulevé avec claquement de talons. Il va affermir vos fessiers et vos cuisses, renforcer et sculpter votre ceinture arrière et vos abdos.



rép 10-12 séries 2 3 4