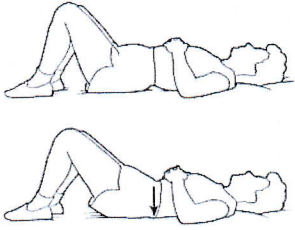
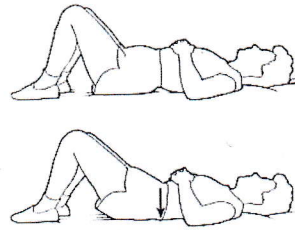
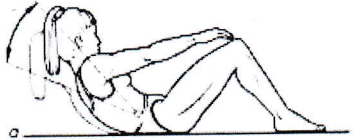
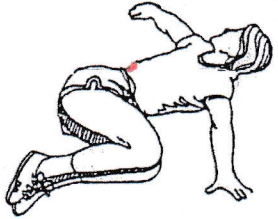


COUCHÉ(E) SUR LE TAPIS

ma gym du matin

<p>cou</p>	<p>sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol - enfoncer la tête dans le tapis compter jusqu'à 5 - soulever la tête de 1 ou 2 cm compter jusqu'à 5</p> <p>alterner 10 fois ne pas oublier de respirer !</p>	
<p>abdominaux</p>	<p>sur le dos, jambes fléchies, bras le long du corps, épaules basses</p> <p>- coller les reins au tapis compter jusqu'à 40 - creuser les reins en se cambrant compter jusqu'à 40</p> <p>alterner 2 ou 3 fois ne pas oublier de respirer !</p> <p>(même exercice en bougeant les hanches de bas en haut)</p>	
<p>abdominaux</p>	<p>sur le dos, jambes fléchies et pieds au sol, en suspension</p> <p>- bras tendus ou mains derrière la tête, se propulser en avant (ne pas poser la tête)</p> <p>répéter 30 fois</p>	
<p>abdominaux</p>	<p>sur le dos, bras écartés pour l'équilibre</p> <p>- basculer les jambes serrées et fléchies à droite - basculer les jambes serrées et fléchies à gauche</p> <p>alterner 10 fois</p>	
<p>détente</p>	<p>le poulet ficelé</p> <p>enlacer les jambes et les ramener sur le ventre en serrant bien fort pour détendre le dos</p>	