

FIT TONIC



3 exercices de yoga au bureau.

Matériel :
Une chaise et vous !

Pour quoi faire ?

Détendre votre dos, vos trapèzes, vos omoplates, vous relaxer en respirant profondément.

LES FIGURES À REPRODUIRE

1. DETENDRE LES CERVICALES :

- **Asseyez-vous** au bord de votre chaise, les deux pieds posés au sol, bien à plat. **Gardez** votre dos bien droit et relâchez les épaules. Inspirez 2x profondément, expirez lentement.

- **Essayez** ensuite de mettre votre menton sur votre poitrine, en douceur. Inspirez en relevant la tête et expirez en essayant de toucher votre dos en la basculant en arrière. Répétez l'exercice 10x en respirant calmement.

2. TRAVAILLER LES ABDOS :

Bien droite sur votre chaise, **tenez** fermement celle-ci sur le bord avec votre main gauche pour éviter de basculer lors de l'exercice.

- **Levez** le bras droit et tendez votre main le plus haut possible en vous penchant à gauche. Vous devez sentir que les muscles tirent sur le côté droit de votre ventre.

- **Gardez** la position quelques secondes, puis revenez à la position de départ. Faites la même chose du côté droit. Répétez l'exercice 5x.

3. DETENDRE LES OMOPLATES :

Toujours bien droite, au bord de votre chaise, les pieds au sol, croisez le coude gauche sur le coude droit. Faites passer la main droite devant la main gauche et essayez de les joindre paume contre paume.

- **Si c'est trop difficile**, ne posez que vos doigts de la main droite sur la paume de la main gauche. Montez ensuite les coudes à hauteur du menton et essayez de maintenir cette position le plus longtemps possible en inspirant/expirant 10x lentement. Relâchez.

- **Changez** de côté en croisant le coude droit sur le coude gauche et en mettant les doigts de la main gauche sur la paume de la main droite. Levez les coudes à hauteur du menton. Respirez lentement 10x, puis relâchez.

