

# ENTRAINE-TOI

## 1 Fit ball Hip Extension

C'est un exercice parfait pour développer les muscles dorsaux et fessiers.

- Allonge-toi sur le dos, les jambes tendues et les talons sur le ballon. Croise les bras devant la poitrine ou mets-les à côté du corps.
- Tends les muscles abdominaux, dorsaux et fessiers et relève ensuite le bassin jusqu'à ce que les épaules, le bassin, les genoux et les pieds forment une ligne parfaitement horizontale. Expire quand tu relèves le bassin, inspire quand tu descends. Répète cet exercice 20 fois.



## 2 Hip abduction avec mini bande

Pour maintenir les genoux en bonne santé, il est important de développer les muscles fessiers et les abducteurs. Ainsi tu évites par exemple les jambes en X.

- Place la mini bande autour de la cheville et relève la jambe latéralement. Si besoin est, tends quelque chose pour maintenir ton équilibre ou appuie ton épaule contre le mur.
- Tends les muscles abdominaux latéraux quand tu relèves la jambe. Expire quand tu relèves la jambe, inspire quand tu descends la jambe. Répète cet exercice 15 fois de chaque côté.



## 3 Dead Bug

À la recherche d'un exercice idéal pour renforcer la stabilité du tronc et pour oublier les maux de dos ? Essaie le dead bug !

- Allonge-toi sur le dos, les jambes repliées (articulation du genou à 90°) et les bras perpendiculaires au corps. Tends bien les muscles du tronc et tends en diagonale un bras vers l'arrière et une jambe vers l'avant (par ex. le bras droit avec la jambe gauche).
- Reprends la position initiale de manière contrôlée et change de côté. Inspire et expire doucement. La position du bas du dos reste neutre, c'est-à-dire qu'il faut maintenir la courbe naturelle du dos. Essaie de répéter cet exercice 20 fois (10 fois de chaque côté).



## 4 Stretching du dos sur le ballon

Cet exercice te fera du bien après une longue journée en position debout !

- Allonge-toi sur le ballon et veille à ce que la tête soit bien soutenue. L'écartement des pieds doit être assez large pour maintenir une bonne stabilité.
- Tends les bras et les jambes et expire quand tu étires le corps. Place les bras sur le bassin quand tu reprends la position initiale. Répète très doucement cet exercice 10 fois.



## 5 Foam roller - étirement des muscles ischio-jambiers

Un 'automassage' parfait à la fin de la journée de travail.

- Assieds-toi sur le sol, les jambes tendues et place les mains derrière le dos sur le sol. Le rouleau se trouve sous les deux jambes.
- Roule lentement en poussant avec les mains. Le rouleau bouge entre les crêtes iliaques et le creux du genou. Prolonge l'exercice petit à petit, commence par 10" et essaie de rester 30" dans une même position.



Activewear: [www.sweatability.com](http://www.sweatability.com)

**RESTE EN  
FORME,  
MÊME AU  
TRAVAIL !**