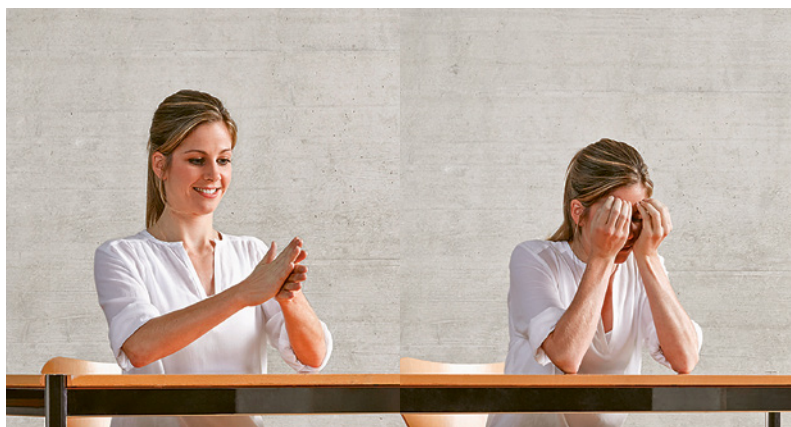


# Programme de fitness pour les sédentaires



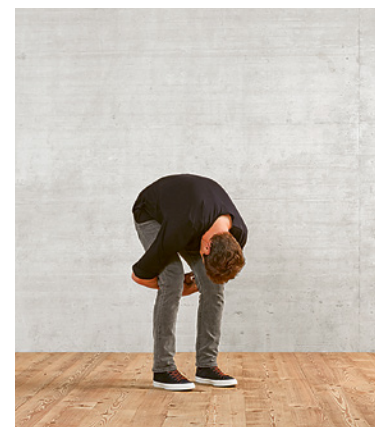
## Palming (détente)

Réchauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre. Posez-les sur vos yeux sans appuyer. Faites dix respirations.



## Palming (mobilisation)

Regardez en tous sens, roulez les yeux, faites des clignements.



## Dos (stretching)

Croisez les mains derrière les genoux, relâchez le dos et la nuque. Faites cinq respirations.



## Buste (mobilisation)

Étirez alternativement le bras droit et le bras gauche en arrière. Le buste accompagne le mouvement, le regard suit la main. 30–60 secondes



## Fesses et ischio-jambiers (stretching)

1. Posez la cheville sur le genou opposé. Penchez le buste en avant en gardant le dos droit. Faites cinq respirations
2. Tendez la jambe, penchez le buste en avant. Faites cinq respirations.



## Jambes et hanches (stretching et renforcement)

Étirez une jambe en arrière. Fléchissez le genou opposé sans dépasser la pointe du pied. 30 secondes de chaque côté, 1–2 séries



## Retour veineux

Dressez-vous sur la pointe des pieds et revenez en position initiale. 5–10 fois, 1–2 séries



## Nuque (stretching)

Inclinez la tête sur le côté. Faites cinq respirations de chaque côté.



## Équilibre sur une jambe

Balancer la jambe d'avant en arrière. 30 secondes de chaque côté, 1–2 séries



## Pas de funambule

Cinq pas en avant, puis cinq pas en arrière. Placez le talon juste devant les orteils. 1–2 séries