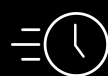


fizyou

Fiche pratique.



Objectif: **Se remobiliser**



03 min.

La séance.



« LA VAGUE »

Enchaînement de la vague 🌊 :

1. Tournez la chaise à 90° de votre bureau
2. Positionnez vos mains au sol entre les jambes
3. Creusez le dos au maximum et redressez-vous en gardant le dos creusé.
4. Relâchez-vous une fois assis.e, ça vous aidera à avoir le dos droit !



« SUPERMAN VA A LA PLAGE EN VOITURE »

Exercice « Superman » 🦹 : avec le talon de la main droite, cherchez à pousser le plafond. Alternez chaque côté. (x5)

Exercice « Va à la plage » 🏖️ : les mains derrière la tête, les coudes écartés, cherchez à l'aide de tout le dos à ouvrir au maximum les bras et le ventre en inspirant. Fermez les coudes et repliez le dos en soufflant. (x5)

Exercice « En voiture » 🚗 : Faites votre créneau en vous aidant de votre chaise pour faire pivoter votre dos. Cherchez à gagner quelques degrés à chaque rotations. Alternez chaque côté. (x5)



VENTILATION EN « 5-5-5 »

Remplacez-vous face à votre écran, fermez les yeux, adoptez une position de détente avec les mains sur les genoux et les épaules relâchées dans une attitude digne. Puis concentrez-vous sur votre ventilation.

Règle des 5-5-5:

- Inspirez 5 secondes en se concentrant sur le temps
- Expirez 5 secondes en laissant aller naturellement votre ventre.
- Répétez ce simple exercice 5 fois.

Les astuces.

#01.

Pour réussir à être efficace en peu de temps, déconnectez de l'écran ; reculez votre chaise, fixez le regard loin devant et **positionnez vous correctement.**

#02.

Réalisez des mouvements spécifiques du haut du corps pour **dénouer les tensions et libérer vos articulations.**

#03.

Avant de reprendre, relâchez le corps et l'esprit en réalisant **un exercice de ventilation.**

