



Objectif : Retrouver une bonne posture, et pour de bon!

La séance.

○ POSITIONNER SON BASSIN

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 !

○ SE TONIFIER

- **L'ange** 🙏 : Debout, dos au mur, levez les bras en les gardant collé au mur sans décoller la tête ou les fesses. Comme chaque exercice, répétez 10 fois!
- **Et le chevalier** 🗡️ : En position de chevalier servant, portez votre poids sur la jambes avant en contractant la fesse arrière, vous devriez sentir la mise en tension en haut de la cuisse. A droite et à gauche!
- **Dépassent** ↻ : Gardez la position du chevalier. Penchez-vous en avant, et placez la main gauche à l'intérieur du pied gauche. Ensuite tournez-vous en pointant la main droite vers le ciel
- **Le sphinx** 🦁 : Allongez-vous sur le ventre en appuis sur les avant-bras bien parallèle et poussez sur les mains pour tendre les coudes en gardant le bassin au sol jusqu'à sentir le bas du dos.
- **Qui déploie ses ailes** 🦅 : Pour cet exercice vous avez besoin d'un coin de mur ou d'une encadrure de porte. Placez vos mains à 90 degrés en appui et cherchez à avancer le plus loin possible pour ouvrir au maximum le buste. Vous devriez sentir un étirement à l'avant des épaules et une contraction dans le dos.
- **Et s'envole** 🕊️ : Le classique! Croisez les doigts et poussez avec les mains au maximum vers le ciel.

Les astuces.

#01.

Savoir comment correctement positionner son bassin avec la technique de "la Vague"

#02.

Tonifier les bons muscles grâce aux exercices : "L'ange et le chevalier dépassent le sphinx qui déploie ses ailes et s'envole"

#03.

S'assurer d'y penser le plus souvent possible grâce à des pense bêtes discrets mais efficaces !