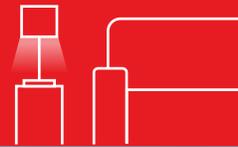


Série d'exercices en famille à la maison

Cette série d'exercices de 10 à 15 minutes pour tout le corps s'adresse aussi aux enfants et ne requiert aucun équipement.

Tout va tellement mieux quand on bouge



L'échauffement

Pour vous échauffer, marchez ou courez légèrement sur place ou autour de la pièce pendant 2 minutes. Élanchez aussi vos bras pour échauffer le haut de votre corps.

Les mouvements

Il y a trois niveaux différents

Débutant :

30 secondes d'intervalle, 10 secondes de repos

La série d'exercices

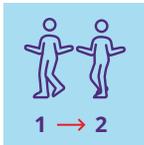
Faites les 5 exercices ci-dessous aussi rapidement que possible, faites 1 à 2 cycles, en passant d'un exercice à l'autre à un rythme confortable.

Intermédiaire :

45 secondes d'intervalle, 15 secondes de repos

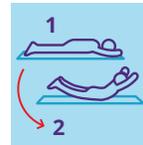
Avancé :

60 secondes d'intervalle, 30 secondes de repos



Corde à danser virtuelle (pas besoin de corde)

Imaginez que vous tenez une corde à danser dans les mains, tournez les poignets, et sautez les deux pieds en même temps, comme si vous sautiez par-dessus la corde. Pour atténuer les impacts, remplacez le saut à pieds joints par de la marche sur place!



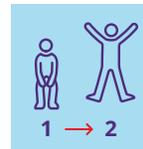
Superman

On vole comme Superman! Couché, le regard vers le sol, les bras étendus vers l'avant, levez les bras et les jambes de 3 à 4 pouces du sol, comme si vous voliez (continuez à regarder par terre!). Tenez cette position 3 secondes, abaissez ensuite les bras et les jambes, puis recommencez!



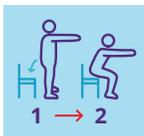
Jumping Jack assis

Assis, le dos collé au dossier d'une chaise, les genoux regroupés, les orteils au sol, les coudes pliés et les bras ouverts sur les côtés avec les paumes vers le bas. Ouvrez rapidement les jambes vers les côtés, en étirant les pieds et en les posant sur les talons, tout en étendant les bras au-dessus de la tête. Retournez à votre position de départ et répétez le mouvement.



Sauts en étoile

Commencez en position agenouillée, les genoux et les pieds collés, les bras sur les côtés. De cette position, sautez, en étendant les bras et les jambes en étoile, puis atterrissez doucement en revenant en position agenouillée. Pour atténuer les impacts lors de cet exercice, ne sautez pas et effectuez l'exercice en gardant un pied par terre tandis que vous levez l'autre et étendez les bras au-dessus de la tête (en alternant la jambe qui travaille).



Assis-debout

Assis, le dos collé au dossier d'une chaise, les genoux ouverts à largeur d'épaules, les orteils directement sous les genoux. En étendant les bras devant vous ou en appuyant les mains sur la chaise, levez-vous légèrement jusqu'à ce que votre nez soit au-dessus de vos orteils, puis poussez vers le haut avec les pieds (ou avec les mains) pour arriver en position debout. Abaissez-vous lentement vers la chaise, puis répétez le mouvement.

