

7

Le Collibri

(7a) Faites de petits cercles vers l'arrière avec vos mains et vos bras en joignant les omoplates.
(7b) Penchez-vous doucement d'un côté et de l'autre. Faites l'exercice pendant 10 secondes.



8

Le Papillon



Placez vos mains derrière la tête et ramenez lentement vos coudes vers l'arrière. Poussez lentement et doucement votre tête vers l'arrière et résistez avec vos mains pendant 2 secondes et relâchez. Faites l'exercice 3 fois. Massez doucement les muscles de votre nuque tout en relaxant votre abdomen. Respirez profondément.

9

La Corde Raide

Adoptez la posture du champion et rentrez le ventre. Avancez d'un pas vers l'avant comme si vous étiez sur une corde raide. Assurez-vous que votre genou est au-dessus de votre cheville et non au-dessus de vos orteils. Laissez le talon de votre pied arrière se soulever. Restez dans cette position pendant 20 secondes. Répétez de l'autre côté.



C / L'ÉQUILIBRE

10

Le Jet d'Eau



Dans la posture du champion avec vos pieds situés à une distance plus large que vos épaules, tournez doucement votre buste de chaque côté. Faites-le en douceur. Laissez vos bras tomber tout en alternant votre poids d'un genou à l'autre. Balancez-vous doucement d'un côté à l'autre. Respirez calmement et profondément. Amusez-vous pendant 15 secondes.

11

La Sortie d'Épée

Prenez la position de l'étoile et gardez vos pieds à une bonne distance l'un de l'autre, ventre rentré. Tournez votre pied vers l'extérieur et reposez votre poids d'un côté. Sentez la région de l'aîne s'étirer doucement. Placez votre genou au-dessus de votre cheville et votre coude sur votre genou tout en étirant votre bras, votre torse et vos côtes. Lentement et doucement. Les adultes plus âgés doivent placer leur main sur leur genou. Étirez pendant 10 secondes de chaque côté.



12

Secouer le Tout



Secouez vos bras et vos jambes pendant 15 secondes. Cet exercice est tout simplement amusant. Nous avons terminé !