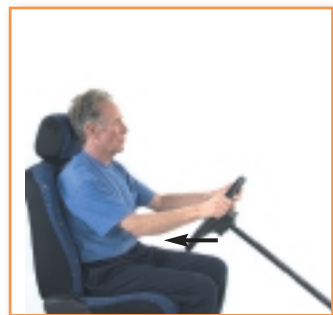




Quelques exercices en voiture



Exercices à faire à l'arrêt.



Position de départ

Vous êtes au volant de votre voiture.
Votre bas du dos est bien calé contre votre dossier.

Exercice

Inspirez en gonflant votre poitrine, et en relevant légèrement votre tête. Puis, soufflez en rentrant votre ventre, et en serrant très fort vos abdominaux. Recommencez une dizaine de fois.

Notre conseil

Pensez à vos abdominaux. Cela vous permettra de mieux les solliciter.



Ne pas bloquer la respiration pendant l'exercice.



Position de départ

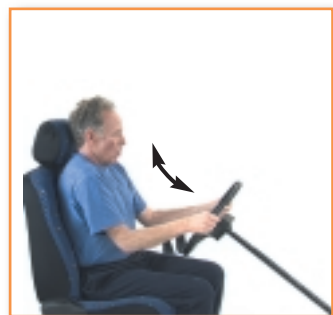
Vous êtes au volant de votre voiture.
Placez vos mains à la même hauteur de chaque côté de votre volant.
 Vos bras sont légèrement fléchis.

Exercice

Inspirez et, tout en soufflant, appuyez avec vos mains contre l'extérieur du volant, comme si vous vouliez rapprocher vos mains. Recommencez 10 fois l'exercice.

Notre conseil

Placez vos mains à mi-hauteur par rapport au volant.



Position de départ

Vous êtes au volant de votre voiture.
Tenez le volant de sorte que vos mains soient les plus basses possible, et que vos bras soient fléchis.

Exercice

Inspirez en relâchant vos épaules, et expirez en les haussant. Recommencez plusieurs fois sans faire d'à-coup.

Notre conseil

Essayez de garder vos coudes proches de vos côtes lors de l'exécution du mouvement.

1 - Renforcez vos abdominaux

2 - Un torse solide

3 - Redressez votre dos



Quelques exercices en voiture



Exercices à faire à l'arrêt.



Position de départ

Vous êtes au volant de votre voiture.
 Vos mains sont en appui sur la partie supérieure du volant, et vos bras sont quasiment tendus.

Exercice

Inspirez et, tout en soufflant, appuyer sur le volant avec vos mains en dirigeant votre force vers le bas. Recommencez 10 fois.

Notre conseil

N'écartez pas trop vos mains l'une de l'autre.



Position de départ

Vous êtes au volant de votre voiture.
 Vos mains serrent le volant à mi-hauteur.

Exercice

Inspirez et, tout en soufflant, essayez d'écarter les mains, tout en serrant le volant. Recommencez une dizaine de fois.

Notre conseil

Pour que l'exercice soit possible, il faut que vos doigts entourent le rebord du volant.



Position de départ

Placez-vous debout, à côté de votre voiture.
 Puis, croisez vos doigts, et fléchissez légèrement vos jambes.

Exercice

Étirez-vous en levant lentement vos mains le plus haut possible, paumes des mains dirigées vers le haut. Puis, relâchez vos bras et recommencez.

Notre conseil

Inspirez en montant les bras et soufflez en les relâchant.

4 - Muscler votre tronc

5 - Élargissez votre carrure

6 - Étirez-vous en sortant de voiture