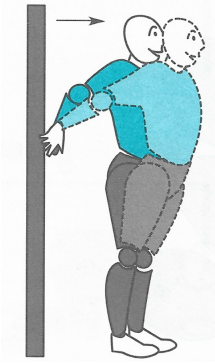
Gardez la forme dans le confort de votre foyer

L'activité physique joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie. Voici 15 exercices qui vous permettront de vous remettre en forme ou de la garder. Mais avant de commencer, voici quelques conseils :

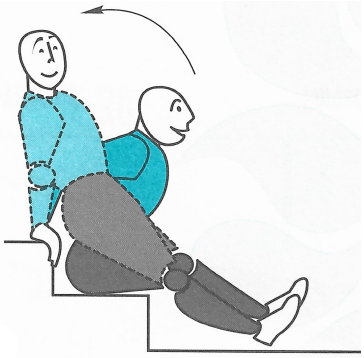
- Respectez toujours vos limites.
- N'insistez pas lorsque l'exécution d'un exercice vous cause de la douleur. Attendez quelques jours, puis refaites un essai.
- Respirez normalement à chaque mouvement. Vous devriez expirer au moment de l'effort.
- Lorsque vous levez les bras ou les coudes, assurez-vous qu'ils soient bien à la même hauteur que les épaules.
- Lors des exercices debout, fléchissez toujours légèrement les genoux de façon à assurer votre équilibre et à ne pas imposer un stress à vos genoux. Ouvrez les jambes pour que les pieds soient à la largeur des épaules.
- Utilisez un miroir pour vérifier si vous exécutez bien le mouvement.
- Portez des vêtements confortables.
- Portez des chaussures à semelles antidérapantes et absorbantes qui soutiennent bien le pied.

15 exercices à faire chez soi

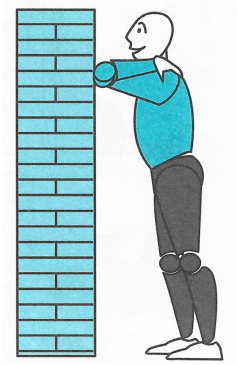
Bras



Épaules : Dos à une porte, tenez la poignée, puis éloignez légèrement le corps de la porte en restant toujours dos à celle-ci.



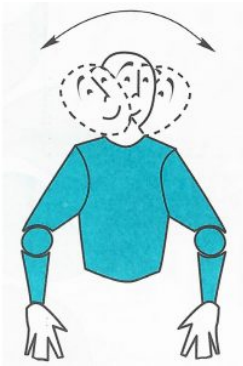
Triceps : Soulevez le corps.



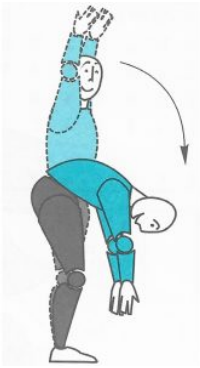
Triceps : Placez la main sur l'épaule et le coude au mur. Appuyez-vous graduellement sur le coude.

Poignets : Poussez la main gauche vers le bas avec la main droite. Maintenez 5 secondes, puis relâchez. Reprenez de l'autre côté.

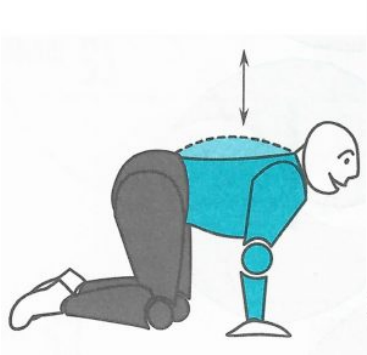
Tronc



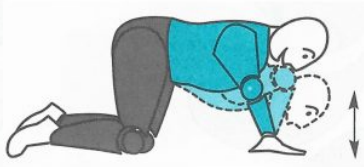
Cou : Penchez la tête vers une épaule sans bouger le haut du corps. Redressez. Reprenez de l'autre côté.



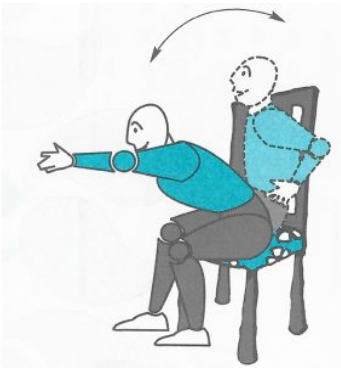
Dos : Déroulez le corps vertèbre par vertèbre. Étirez-vous vers le ciel, puis penchez-vous à nouveau lentement.

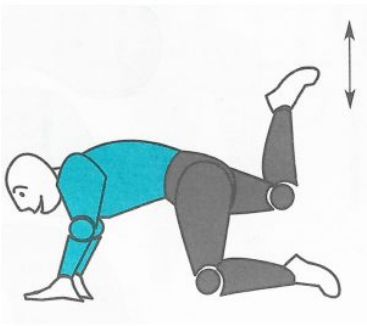


Dos : Expirez en arrondissant le dos, inspirez en le creusant. Débutez par une petite amplitude et augmentez graduellement.



Pectoraux : Faites des pompes (push ups).





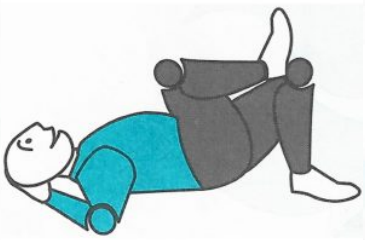
Abdominaux : Descendez lentement une jambe à la fois. Remontez-la avant qu'elle ne touche au sol. Répétez.

Taille : Imitez le mouvement du rameur. Penchez-vous vers l'avant en étirant bien les bras, puis allez déposer le dos contre le dossier de la chaise en pliant les bras.

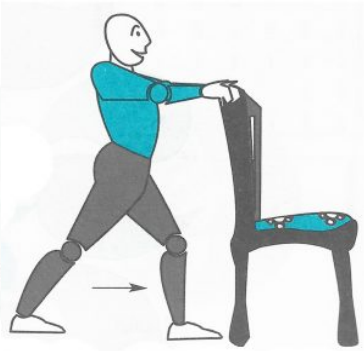
Fessiers : Levez et descendez la jambe sans arquer le dos.

Jambes

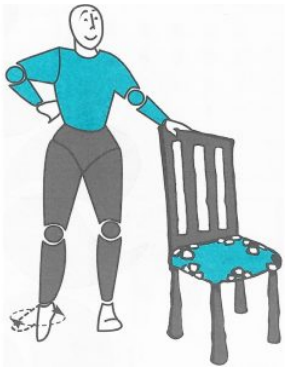
Cuisses : Croisez une jambe sur



Cuisses : Pied droit sur le genou



Mollets : Fléchissez la



Chevilles : Faites des rotations de