

General Maintenance – Entretien général

13 Exercices 28 min - 45 min



1. Torsions de la colonne – Debout (1- 3 min)

Commentaire: Nous avons un problème nous les humains : nous ne sommes pas supposés tomber malades. La descente du colon est le principal problème du corps humain car ce que nous mangeons ne passe pas assez vite à travers le colon. La pression sur l'intérieur des pieds gâche notre beauté et notre visage. Mettez votre poids sur l'extérieur des pieds.

- Les pieds écartés de la largeur des épaules, le poids sur l'extérieur des pieds.
- Tendez les bras sur les côtés un peu plus haut que la parallèle, paumes vers l'avant formant un angle de 45°.
- Pivotez à partir de la taille, en entraînant les bras jusqu'à gauche puis au centre et à droite. Rythme : 3 secondes par cycle complet.

2. Inclinaisons du torse – Debout (2 fois)

Commentaires: Cet exercice travaille sur l'os de la hanche. Les femmes sont plus sujettes aux problèmes de hanches que les hommes.

- Toujours en position debout, les paumes vers le bas, penchez-vous lentement à partir des hanches en alternant de gauche à droite.
- Étirez le bras gauche vers le bas et le bras droit vers le haut quand vous vous penchez à gauche. Revenez à la position initiale, les bras parallèles au sol puis penchez-vous doucement vers la droite de la même manière. Rythme : 15 secondes par cycle complet.

3. Pince – Debout (26-52 fois)

Commentaires: Ajuste la région pelvienne ce qui est essentiel pour les femmes.

- Debout, les pieds légèrement écartés, doigts entrelacés, le petit doigt de la main gauche à l'extérieur, paumes vers le bas au niveau des aisselles.
- Penchez-vous à partir des hanches en amenant les mains vers le sol ; les jambes ne plient pas.
- Rythme: 1 seconde en bas et 1 seconde en haut.

4. Jumping Jacks (1-3 min)

Debout, les pieds joints, les bras le long du corps. Sautez en écartant les jambes et en frappant des mains au-dessus de la tête, les bras tendus, comme des jumping jacks, puis revenez à la position initiale. Rythme : 1 seconde par mouvement.



5. Levers de jambes – Debout (1-3 min)

Debout, les pieds écartés de 15 cm, les mains sur les hanches. Levez la jambe droite vers l'avant jusqu'au niveau de la taille et 15° vers la gauche sans plier la jambe gauche ou la taille. Ramenez la jambe et recommencez avec l'autre jambe. Continuez à alterner les jambes. Rythme : 1 seconde par coup.



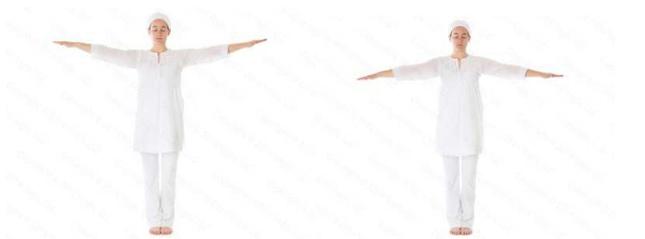
6. Demie posture du corbeau (1-2 min)

Commentaires : *Cet exercice donne confiance.*

- Debout sur la pointe des pieds, les pieds écartés de la largeur des épaules, les bras tendus sur les côtés et un peu plus haut que la parallèle.
- Inspirez par le nez et accroupissez-vous en demie posture du corbeau, en gardant les talons levés et la colonne droite, les genoux écartés.
- Expirez par la bouche et redressez vous dans la position debout initiale.
- Rythme : 1 seconde par mouvement.

7. Battements de bras – Bras tendus (1-3 min)

Commentaires: *Cet exercice travaille sur l'articulation du coude.*



- Debout les talons joints, les jambes tendues, les bras tendus sur les côtés, parallèles au sol, paumes vers le bas. Battez les bras tendus de 15° vers le haut et vers le bas. Rythme : 2 mouvements par seconde.



8. Traction des bras – Debout (1-2 min)

- Placez votre poing gauche, pouce à l'intérieur, devant le centre du cœur, coude sur le côté.
- Tendez le bras droit et les doigts vers l'avant. Puis formez un poing autour du pouce et ramenez d'un coup sec le poing droit vers le corps devant l'aisselle.
- Comme si vous tiriez un poids en ramenant la main vers la poitrine. Inspirez en ramenant le bras et expirez en le tendant et en ouvrant le poing.
- Rythme : 1 seconde par cycle; continuez avec le bras droit 30 sec puis avec le bras gauche 30 sec.



9. Squats – Partenaire (1-3 min)

- Debout, face à quelqu'un, tendez les bras devant vous et joignez les mains, les yeux dans les yeux. Saluez-vous oralement.
- Accroupissez-vous ensemble en posture du corbeau en touchant les fesses au sol puis en remontant. Parlez-vous pendant l'exercice. Rythme : 3-4 secondes par cycle.

10. Relaxation

Relaxation (2-5 min)

11. Sauts et coups

Commentaires: *Cet exercice est pour le cerveau mais on le fait avec les jambes. Il vous donne un avantage sur les autres car il vous aide à penser vite. Les femmes diffèrent des hommes dans le sens où elles ont tendance à penser trop plutôt que d'agir. Une femme doit être active physiquement pour avoir cet avantage.*

Côté droit (1-3 min)

- Debout, les pieds légèrement écartés et les genoux légèrement pliés.
- Les mains se font face et forment des poings devant la poitrine. En gardant la colonne droite, donnez simultanément un coup vers l'avant avec le bras droit et amenez le bras gauche en arrière, sur le côté de la poitrine, sautez et amenez la jambe droite devant et la jambe gauche derrière.
- Puis revenez à la position initiale. Le saut doit être léger et rapide. Il ne doit pas y avoir de pression sur la colonne. Si vous le faites correctement vous aurez un peu mal aux cuisses. Rythme : 1 seconde par mouvement.

Côté gauche (1-3 min)

Répétez l'exercice précédent du côté opposé. Debout les pieds légèrement écartés et les genoux légèrement pliés.

12. Meditation pour le cerveau (1-3 min)

Commentaires: *A faire comme une méditation, les yeux fermés.*

- Debout les pieds légèrement écartés, les jambes tendues et les bras à 60°, paumes vers l'avant à 45°, les doigts écartés.
- Bougez les mains très rapidement de haut en bas à partir des poignets. Créez un rythme qui permet au cerveau d'agir spontanément.

13. Relaxation (10 min)

