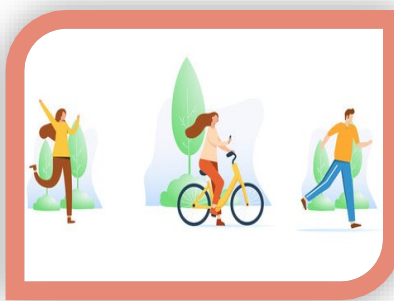




Exercice de GYM

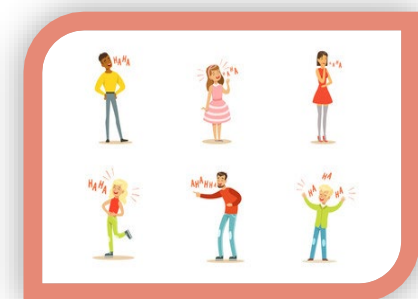
1. Debout bien droit , jambes écartées de la largeur des hanches, mains sur le ventre.
2. Contractez vos abdos et vos fesses,
3. Penchez-vous en avant en restant bien contractés.
4. Revenez à la position de départ
5. penchez-vous en arrière, en contractant toujours vos abdos.



Être actif au quotidien

Marcher rapidement au moins 20mn

Prendre les escaliers



RIRE

Les abdominaux sont fortement sollicités lorsque vous riez et encore plus si vous avez un fou rire. En dehors des amis, des collègues, des comédies, de la radio « rires et chansons », il existe le « yoga du rire » .

www.ecolederire.org