



# ÇA FAIT DU BIEN

par PATRICIA OUDIT

## EN BONNE posture !

ON PASSE 1/5<sup>E</sup> DE NOTRE VIE ASSISE. UNE SÉDENTARITÉ POUVANT ENTRAÎNER OU AGGRAVER MAUX DE DOS ET MIGRAINES. 3 EXERCICES POUR SE CORRIGER ET ASSOULIR SES MUSCLES.

### RENFORCER SON COU

Penchée sur nos écrans, la tête pèse entre 12 et 27 kg. **L'exercice** : allongée sur le dos, menton rentré, on soulève la tête juste pour sentir que les muscles du cou sont sollicités. On tient la posture en comptant jusqu'à 5, 10, puis 15, en relâchant entre chaque série.

### BÉTONNER FESSIERS ET ABDOS

Ils sont essentiels car ce sont eux qui soutiennent le bas du dos. **L'exercice** : allongée sur le dos, genoux fléchis, bras le long du corps et épaules plaquées au sol. On serre les abdos de façon à légèrement basculer le bassin, puis on soulève doucement les hanches pour que le corps forme une oblique entre les épaules et les genoux. On tient 5 s avant de reposer ses fesses au sol, en déroulant ses vertèbres une à une.

### SOULAGER SES TRAPÈZES

Très sollicités, ils s'étendent du milieu du dos au cou et recouvrent nos épaules. **L'exercice** : on lève les bras latéralement à hauteur d'épaules, puis on les fléchit à angle droit, toujours à hauteur d'épaules, paumes ouvertes. On les pousse tout doucement vers l'arrière. Puis, en arrondissant les épaules, on ramène les bras devant soi, toujours pliés à angle droit, en les serrant l'un contre l'autre comme pour une prière. On tient la posture 3 s à chaque fois.

**À noter** Chaque exercice est à répéter 5 fois.

Extrait du livre « Assis, c'est assez ! », d'Harriet Griffey, éd. de l'Homme, 13,90 €.



### VOTRE CADEAU

Une escapade 100 % thalasso

Et si on filait à Concarneau pour se ressourcer le temps d'un week-end ? Face à l'océan, vivre au fil de l'eau et bénéficier de soins d'hydrothérapie pour retrouver énergie et détente, on en rêve ! Thalasso

Concarneau, 36, rue des Sables-Blancs, 29900 Concarneau. Tél. : 02 98 75 05 40. [concarneau-thalasso.com](http://concarneau-thalasso.com)

• 1 séjour à Thalasso Concarneau pour 2 pers., 2 j./2 n., ch. dble, 1/2 pens., avec 6 soins par pers. (modélage sous pluie marine, douche à jet, enveloppement reminéralisant et relaxant, bains hydromassants Aromacéane détente et aux algues laminaires, et lit hydromassant), d'une valeur de 1 352 €, sera offert par **Instants Gagnants** aux lectrices d'Avantages qui enverront le code SMS AVTOCEAN au 74400 \* \* (tarif SMS) 0,75 €/envoi + prix d'un SMS x 4. Extrait de règlement en fin de journal.

PHOTOS ISTOCKETIK

### Chien tête en bas !

Cette posture classique du yoga a fait des petits. S'inspirer des postures et des mouvements des félins et quadrupèdes alliant grâce, précision et force, c'est la tendance fitness qui va cartonner en 2020. Cette discipline, appelée Animal Moves ou Natural Flow, repose sur des exercices sollicitant notre équilibre primaire et nos instincts, nous amenant à sauter, grimper, ramper... Cours de 1 h à découvrir en exclusivité à L'Usine, [usinesportsclub.com](http://usinesportsclub.com), et à La Montgolfière, [lamontgolfiereclub.com/infos/](http://lamontgolfiereclub.com/infos/)



C'EST LE NOMBRE DE GORGÉES D'EAU À BOIRE TOUTES LES 30 MIN D'EXERCICE, À L'ENTRAÎNEMENT COMME EN COMPÉTITION. ET CE, QUELLE QUE SOIT L'ACTIVITÉ SPORTIVE ! RÉGLE TIRÉE DE 10 RÉFLEXES EN OR POUR PRÉSERVER SA SANTÉ.

Source : <http://www.sports.gouv.fr/>