



MA VIE ÉPIQUE

ENTRAÎNEMENT DE 7 MINUTES



Faites ces exercices n'importe où; vous aurez besoin d'un mur, d'une chaise et d'un comptoir.
Faites la série une fois par jour, et progressez jusqu'à 3 fois par jour. Tout le monde a 7 minutes!

COMMENT FAIRE : faites chaque exercice autant de fois que vous pouvez pendant 30 secondes, prenez une pause de 10 secondes, puis continuez jusqu'à ce que vous ayez effectué les 11 exercices. Nous avons inclus des options **débutant** et **avancé** pour chaque exercice, à choisir selon vos besoins.

1. POUR COMMENCER : essayez de faire chaque exercice pendant 30 secondes, mais pour commencer, faites ce que vous pouvez. Avec le temps, vous développerez plus d'endurance.

2. BOUGER PLUS : effectuez une série complète des 11 exercices, prenez une pause de 60 à 90 secondes, puis effectuez une autre série.

3. OPTION AVANCÉE : effectuez la série complète d'exercices 3 fois, en prenant une pause de 60 à 90 secondes entre chaque série.

<p>1</p> <p>PAS LATÉRAL ou SAUT AVEC ÉCART</p>	<p>2</p> <p>LA CHAISE À 45° ou LA CHAISE À 90°</p>	<p>3</p> <p>POMPES AU COMPTOIR ou POMPES AU SOL</p>
<p>4</p> <p>DEMI-REDRESSEMENTS ou REDRESSEMENTS ASSIS</p>	<p>5</p> <p>MARCHE : ESCALIER STABLE ou CHAISE STABLE</p>	<p>6</p> <p>S'ASSEOIR ou FLEXION DES JAMBES</p>
<p>7</p> <p>TRICEPS DIPS DIVAN ou CHAISE STABLE</p>	<p>8</p> <p>PLANCHE À GENOUX ou PLANCHE</p>	<p>9</p> <p>MARCHER SUR PLACE ou GENOUX ÉLEVÉS</p>
<p>10</p> <p>FENTE : JAMBE TENDUE ou GENOU AU SOL</p>	<p>11</p> <p>RELEVÉ DE JAMBES ou RELEVÉ ÉLEVÉ DE JAMBES</p>	<p>FÉLICITATIONS!</p> <p>Maintenant, étirez-vous pendant quelques minutes et buvez un peu d'eau.</p> <p>ENTRAÎNEMENT – PARTAGE : Affichez une photo de vous après votre entraînement, ou dites que vous avez complété les exercices dans notre groupe Facebook. Vous allez réussir!</p> <p>La beauté, c'est la force!</p>

Avant de commencer cet entraînement ou une autre nouvelle activité physique, consultez toujours votre médecin.