



Défi d'Amélioration de la Posture



DESCRIPTION DU DÉFI :

Bienvenue dans le **Défi d'Amélioration de la Posture** ! Pendant les deux prochaines semaines, consacrez seulement 5 minutes par jour à des exercices de renforcement et d'étirements conçus pour améliorer votre alignement et réduire les douleurs dorsales. Travaillons ensemble pour nous tenir plus droit, nous sentir plus forts et bouger avec aisance.

Pourquoi se concentrer sur la posture ?

Une bonne posture ne se limite pas à avoir l'air confiant ; elle réduit la tension sur vos muscles et articulations, prévenant ainsi la douleur et les problèmes à long terme. Une mauvaise posture peut entraîner des maux de tête, des douleurs au cou et même des problèmes digestifs. En vous engageant dans ce défi, vous ressentirez les bienfaits d'un meilleur alignement dans votre vie quotidienne. Tout ce dont vous avez besoin est un petit espace, une chaise solide ou un mur pour commencer.

LE DÉFI

1. Engagez-vous à consacrer 5 minutes par jour à des exercices ciblant la posture pendant 14 jours.
2. Suivez les exercices quotidiens ci-dessous, qui visent à renforcer le tronc, améliorer la flexibilité et l'alignement.
3. Soyez attentif à votre posture tout au long de la journée—de petits ajustements peuvent avoir un grand impact.

Conseils Bonus !

- **Programmez des rappels** : Utilisez votre téléphone ou des post-it pour vous rappeler de vérifier votre posture au cours de la journée.
- **Vérification dans le miroir** : Pratiquez les exercices devant un miroir pour vous assurer de maintenir un bon alignement.
- **Célébrez vos progrès** : Prenez une photo avant-après de votre posture pour visualiser l'amélioration.

EXERCICES QUOTIDIENS

1



Anges au Mur : Tenez-vous dos au mur, les pieds à quelques centimètres. Levez et abaissez lentement vos bras comme un ange de neige, en maintenant les bras en contact avec le mur.

- **Séries :** 2
- **Répétitions :** 10 (déplacez les bras lentement vers le haut et vers le bas pour chaque répétition)

2



Roulements d'Épaules Assis : Asseyez-vous bien droit sur une chaise. Faites des cercles lents et contrôlés avec vos épaules pour libérer les tensions.

- **Séries :** 2
- **Répétitions :** 10 roulements vers l'arrière

3



Étirement Chat-Vache : À quatre pattes, alternez entre cambrer votre dos (Vache) et l'arrondir (Chat). Ce mouvement inspiré du yoga favorise la flexibilité de la colonne vertébrale.

- **Séries :** 2
- **Répétitions :** 10 (alternez entre Chat et Vache pour chaque répétition)

4



Rentrées de Menton : Asseyez-vous ou tenez-vous droit. Ramenez doucement votre menton en arrière, en alignant vos oreilles avec vos épaules. Maintenez la position quelques secondes et répétez.

- **Séries :** 2
- **Répétitions :** 10 (maintenez chaque rentrée pendant 5 secondes)

5



Flexion avant debout : Pliez-vous en avant au niveau des hanches, laissez votre tête et vos bras pendre. Cet étirement soulage la tension dans le bas du dos et les ischio-jambiers.

- **Séries :** 1
- **Répétitions :** Maintenez pendant 5 respirations profondes, puis redressez-vous lentement

6



Pont inversé en planche : Asseyez-vous sur le sol, jambes tendues. Placez vos mains derrière vous, soulevez vos hanches et maintenez la position pour engager votre tronc et ouvrir votre poitrine.

- **Séries :** 2
- **Répétitions :** Maintenez pendant 15 secondes, reposez-vous, puis répétez

7



Vérification et ajustement: Prenez 5 minutes pour vérifier votre posture en position assise et debout. Faites les ajustements nécessaires pour aligner votre tête, vos épaules et vos hanches.

- Passez 5 minutes à observer et corriger votre posture en position assise et debout

EXERCICES QUOTIDIENS

8



Serrage des omoplates : Asseyez-vous ou tenez-vous debout. Ramenez vos omoplates l'une vers l'autre comme si vous serrez un crayon entre elles. Maintenez et relâchez.

- **Séries :** 2
- **Répétitions :** 10 (maintenez chaque serrage pendant 5 secondes)

9



Étirement dans le cadre de la porte : Tenez-vous dans une porte, les bras pliés à 90 degrés. Avancez pour étirer doucement votre poitrine et vos épaules.

- **Séries :** 2
- **Répétitions :** Maintenez chaque étirement pendant 20 secondes

10



Activation du tronc : Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés. Engagez votre tronc en appuyant le bas de votre dos contre le sol et maintenez.

- **Séries :** 2
- **Répétitions :** Maintenez pendant 10 secondes, détendez-vous, puis répétez

11



Étirements latéraux : Tenez-vous droit et étirez un bras au-dessus de la tête, en vous penchant du côté opposé. Répétez des deux côtés pour un étirement doux.

- **Séries :** 2
- **Répétitions :** 5 étirements par côté (maintenez chaque étirement pendant 5 secondes)

12



Ponts de fessiers : Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés. Soulevez vos hanches en serrant vos fessiers pour renforcer votre tronc et votre dos.

- **Séries :** 2
- **Répétitions :** 10 (maintenez chaque pont en haut pendant 5 secondes)

13



Torsion de la colonne vertébrale : Asseyez-vous en position assise croisée. Placez une main sur le genou opposé et effectuez une torsion douce, en répétant de chaque côté.

- **Séries :** 2
- **Répétitions :** Maintenez chaque torsion pendant 15 secondes de chaque côté

14



Réflexion et relaxation : Prenez un moment pour remarquer les progrès de votre posture. Asseyez-vous ou tenez-vous droit et ressentez la différence dans votre alignement.

EXERCISES QUOTIDIENS

DÉFI TERMINÉ !

Prenez un moment pour remarquer la différence après ces deux semaines. Vous sentez-vous plus fort, tenez-vous plus droit ou ressentez-vous moins de tension ? En améliorant votre posture, vous investissez dans votre santé et votre bien-être à long terme. Quelques minutes par jour d'exercices de posture peuvent conduire à des changements durables. Continuez à vous tenir droit – vous l'avez bien mérité !



Félicitations d'avoir terminé le défi d'Amélioration de la Posture

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

