



La gym hypopressive

Ces exercices sont basés sur la respiration et la contraction réflexe des muscles abdominaux et périnéaux. Ils tonifient le ventre en préservant le plancher pelvien.

Tous ces exercices reposent sur le même enchaînement de 4 inspirations/expirations suivies de 1 apnée.

➔ **Inspirez par le nez** pendant 3 secondes. Le ventre se gonfle. Ne montez pas les épaules.

➔ **Expirez par la bouche**, profondément, pendant 6 secondes. Faites partir votre souffle du ventre qui se contracte et s'aplatit.

➔ **Inspirez et expirez** ainsi 4 fois de suite.

➔ **Puis, sans reprendre d'air, tenez 1 apnée** de 6 secondes (sauf en cas de grossesse ou de pathologie cardiaque ou respiratoire). Le ventre se creuse profondément. Imaginez que vos organes remontent sous vos côtes.

LE PRINCIPE
Respirer et contracter

Les exercices assis

Assis sur une chaise, les pieds sur un marchepied et talons dans le vide, inclinez-vous légèrement vers l'avant (environ 30°). Réalisez 7 fois l'enchaînement de 4 inspirations/expirations et de 1 apnée.



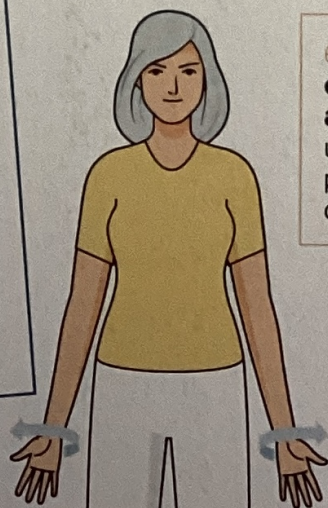
➔ **Mains sur les cuisses** Placez vos mains sur le bas de vos cuisses.

➔ **Mains en l'air** Levez les bras au-dessus de la tête, paumes des mains vers le ciel.



Les exercices debout

Talons ancrés dans le sol, genoux souples et le corps légèrement incliné vers l'avant, tendez vos bras le long de votre corps, paumes des mains vers l'avant. Réalisez 2 fois l'enchaînement de 4 inspirations/expirations et de 1 apnée.



➔ **Bras écartés et parallèles au sol** Effectuez une rotation de la paume des mains à chaque expiration.



➔ **Bras tendus vers le sol** Effectuez une rotation de la paume des mains vers l'arrière à chaque expiration.

➔ **Bras tendus vers le plafond** Effectuez une rotation de la paume des mains à chaque expiration, de l'intérieur vers l'extérieur.

