

ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LA FEMME

BIENFAITS

JE BOUGE TOUS LES JOURS
ET ÇA M'AIDE À :

EVACUER
LE STRESS

MIEUX
DORMIR

AVOIR
CONFIANCE
EN MOI

GÉRER
MON POIDS

PRÉVENIR
LE CANCER
DU SEIN

RENFORCER MES
ARTICULATIONS

RENFORCER
MON CŒUR

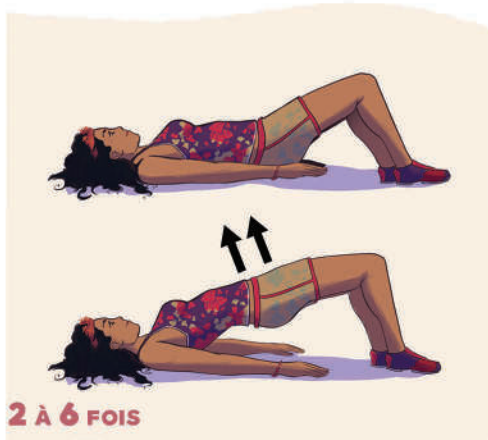
LUTTER CONTRE
LA FATIGUE ET
LA DÉPRESSION

Pour tous renseignements :
sportsante@ass.nc



JE RENFORCE MON BAS DU DOS ET MES FESSIERS

- Je m'allonge sur le dos, pieds écartés de la largeur du bassin, genoux fléchis
- J'ai les bras le long du corps, les paumes de main et le dos bien plaqués au sol
- Je contracte le périnée, puis je décolle les fesses en montant le bassin vers le ciel
- La tête, les épaules, les bras et les pieds restent au sol
- Je garde la position 10 secondes et je redescends doucement vertèbre après vertèbre



CONSEILS

Je protège mon cou,
le poids est réparti sur les
épaules, les bras et les pieds
qui poussent fort dans le sol

Je ne bloque pas
ma respiration, je plaque
bien mes épaules au sol
en bombant la poitrine pour
bien inspirer et expirer

J'écoute mon corps et je ne force pas, si j'ai des douleurs j'en parle à mon médecin.

Pour tous renseignements :
sportsante@ass.nc

