

Les 100 marches

C'est un exercice simple de conditionnement pour les coureurs, qui a l'avantage d'améliorer votre foulée et votre posture. C'est le seul exercice que vous ne répéterez pas trois fois (cela serait beaucoup trop éprouvant). L'idée est simplement de gravir tranquillement 100 marche d'un escalier en pensant à bien lever ses genoux.

Améliorer sa respiration

Asseyez-vous sur le sol, éventuellement adossée à un mur si vous en ressentez le besoin. Placez une main sur votre abdomen inférieur et une autre sur le dessus de votre ventre. Fermez vos yeux et expirez profondément (avec le ventre), puis laissez un filet d'air s'échapper pendant 30 secondes avant de recommencer.

Squats

Les squats sont de simples flexions / extensions des genoux. Vous devez imaginer que vous êtes en train de vous asseoir sur une chaise tout en gardant le dos droit, puis vous relever. Vos jambes doivent être écartées afin que vos pieds soient dans l'alignement de vos épaules. Le mouvement doit être répété 10 à 15 fois. Pour celles qui ont des facilités à réaliser l'exercice, vous pouvez ajouter un poids sur vos épaules.

Bras et jambes opposées

Ce mouvement n'a pas de nom particulier à ma connaissance, mais il s'agit d'un des meilleurs exercices à pratiquer durant la grossesse. Il est souvent pratiqué en classe de Yoga et renforce le dos afin de limiter les douleurs prénatales. Commencez avec les mains et les genoux, et a genoux sur le sol. Inspirez et levez votre bras droit devant vous au niveau de l'épaule. Dans le même temps, levez votre jambe gauche vers l'arrière. Imaginez quelqu'un tirant doucement votre main levée et votre pied dans deux directions alors que vous respirez et allongez

vosre colonne vertébrale. Prenez 10 inspirations profondes, puis répétez ce avec l'autre bras et l'autre jambe.

La position du triangle

Un étirement parfait pour vos jambes qui sont souvent sujettes aux crampes lors de la grossesse. L'idée est simple, vous allez former un triangle avec le sol. Vos jambes sont tendues et forment une arrête alors que vos bras sont tendus vers le haut et forme l'autre. Idéalement, vous devez avoir les paumes à plat sur le sol, et les fesses levées vers le plafond. Une fois en position, détendez vous et respirez calmement une dizaine de fois.

Le feotus

En partant de la position du triangle, pliez vos genoux et posez les sur le sol. Ramenez vos fesses en arrière sur vos talons et détendez-vous en étirant vos bras vers l'avant. A un stade avancé de la grossesse, cet exercice demandera à ce que vos jambes soient écartées afin de laisser une place pour le bébé.

La posture du chat

Ce mouvement a pour objectif d'étirer votre dos et de renforcer les muscles lombaires. En partant d'une position à genoux, posez vos mains à plat devant vous et expirez tout en poussant votre dos vers le haut afin qu'il forme un arrondi. Votre menton doit alors s'approcher de votre poitrine. Expirez en relevant la tête et en creusant le dos de l'autre coté. Cet exercice doit être réalisé 10 fois de suite.