

## EN ATTENDANT DE REPRENDRE LA GYM DOUCE AVEC NATHALIE VOUS POUVEZ FAIRE QUELQUES EXERCICES DANS VOTRE APPARTEMENT AVEC SIMPLEMENT 2 PETITES BOUTEILLES D'EAU

### TRAVAILLER SES ABDOS



*L'exo :* Debout, une bouteille d'eau dans chaque main, les pieds légèrement écartés, placez vos bras le long du corps. Sur une expiration, inclinez votre buste d'un côté, en descendant la bouteille le plus possible, tout en restant bien droite au niveau du dos et de la nuque. Sans vous arrêter, faites la même chose de l'autre côté. A faire pendant 1 à 2 minutes.



### ASSOULIR SON BUSTE

*L'exo :* Debout, une bouteille d'eau dans chaque main, sautillez doucement sur place, et frappez dans le vide avec vos mains, devant vous, en changeant de côté à chaque fois. Comme si vous faisiez de la **boxe**. A faire 20 fois de suite. Idéal pour faire travailler aussi bien les épaules, les abdos, les pectoraux et les bras.

### RAFFERMIR SON BUSTE



*L'exo :* Allongez-vous sur le dos, les jambes fléchies et les pieds au sol, une bouteille d'eau dans chaque main. Placez vos mains, bras tendus, devant vous, à hauteur des épaules. Sur une inspiration, descendez simultanément vos deux **bras** de chaque côté de votre buste, et déposez-les au sol en croix. Revenez en position initiale sur une expiration. A faire 10 fois de suite.

### DEVELOPPER SES TRICEPS



*L'exo :* Assise sur une chaise, le dos bien droit, la main gauche posée sur votre **cuisse**, prenez une bouteille dans votre main droite. Tendez ce bras au-dessus de votre tête, en le collant à votre oreille. Fléchissez votre bras, de manière à faire basculer la bouteille derrière votre tête. Puis, retendez votre bras. A faire 10 fois de chaque côté.



### MUSCLER SES CUISSES

*L'exo :* Placez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des **hanches**, une bouteille d'eau dans chaque main. Descendez le plus bas possible, en pliant vos **jambes**, tout en gardant la tête et le dos bien droits, comme si vous étiez reliée au plafond par un fil. Regardez bien devant vous, expirez, puis remontez. A faire 5 fois.