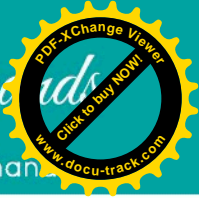


Exercices sportifs à faire avec bébé ou les enfants plus grands



Cette activité vous est proposée par Justine du compte Instagram @justine_trucsdenan

LA PLANCHE :

Pour la maman : idéal pour renforcer le centre du corps et spécialement le transverse.

Pour Bébé : extra pour déclencher des sourires et des gazouillis !

Si l'enfant est plus grand, il peut s'allonger sur votre dos de la maman ou s'asseoir à califourchon. **Rires garantis !**
Il peut aussi essayer de vous imiter en faisant la planche à côté de vous.



Comment faire ?

À quatre pattes, les mains en dessous des épaules, les genoux sous les hanches. Prenez appui sur vos mains et tendez les jambes. Vos pieds sont serrés. Maintenez la position quelques instants puis revenez en position initiale.

Mon conseil : Ne creusez pas le dos et ne montez pas les fesses vers le haut. Le but est de rester bien droite, comme une table. Les épaules, le bassin et les chevilles sont alignés. Tout le corps est contracté, même le périnée est serré. Veillez à bien respirer pendant toute la planche et à ne pas rester en apnée ! Une bonne respiration vous aidera à garder la position plus longtemps. Restez 10 secondes puis répétez l'exercice plusieurs fois en augmentant le chrono : 15, 20, 25, 30 secondes ;) Ça peut même se faire sur le côté, avec la planche latérale.

En cas de diastasis des grands droits, évitez tous les exercices d'abdominaux qui poussent le ventre vers l'extérieur. La planche faciale n'est pas conseillée non plus dans ce cas-là.

