

Notes:

1. Stabilisation Extension



- Placez-vous à 4 pattes avec le menton rentré, les genoux directement sous les hanches et les mains directement sous les épaules.
- Élevez une jambe vers l'arrière sans archer le dos.
- Redescendez la jambe et répétez avec l'autre jambe.
- Note: Maintenez la colonne vertébrale neutre (ne pas archer le dos) et ne laissez pas ni le tronc ni le bassin ni le cou bouger.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

2. Stabilisation Multifides



- Placez vous à quatre pattes avec les genoux et les mains à la largeur des hanches et épaules.
- Le dos est en position neutre (légèrement arqué) et le menton est rentré.
- Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (entre-jambe) 20 à 30% de la contraction maximale.
- Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous élevez un bras vers la tête tout en gardant le dos en position neutre et le menton rentré.
- Revenez à la position initiale et recommencez avec l'autre bras.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

3. Stabilisation quatre pattes



- Placez vous à quatre pattes avec les genoux directement sous les hanches et les mains directement sous les épaules.
- Le dos est en position neutre (légèrement arqué) et le menton est rentré.
- Contractez votre transverse (en rentrant le nombril vers la colonne vertébrale)
- Élevez un bras vers la tête et étendez la jambe opposée vers l'arrière tout en gardant le dos en position neutre et le menton rentré.
- Revenez à la position initiale et recommencez avec l'autre bras et la jambe opposée.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

4. Stabilisation Superman



- Couchez-vous sur le ventre avec le menton rentré, les bras le long du corps, les pouces à l'intérieur et vers le plafond.
- Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (entre-jambe) 20 à 30% de la contraction maximale.
- Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous abaissez l'omoplate vers vos fesses et levez un bras, en le gardant près de votre corps tout en levant la jambe opposée et en maintenant les hanches au sol.
- Retournez à la position initiale et répétez avec l'autre bras et jambe opposée.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

5. AA active Extension



- Couchez-vous sur le ventre avec le menton rentré et les bras de chaque côté du corps.
- Soulevez votre tête et vos épaules du sol tout en gardant le menton rentré.
- Redescendez votre tête et vos épaules au sol et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.