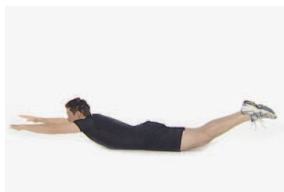
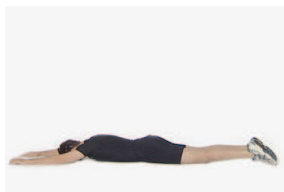


Notes:

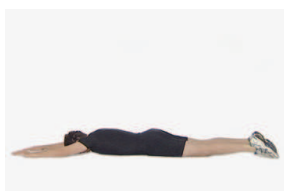
6. Renforcement Extension



- Couchez-vous sur le ventre avec les bras et les jambes étendus pour allonger le corps le plus possible.
- Levez les bras et les jambes vers le plafond en courbant le dos
- Descendez et répétez

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

7. Stabilisation Extension



- Couches-vous sur le ventre avec le menton rentré et les bras et jambes étendus pour allonger le corps le plus possible.
- 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 levez un bras et la jambe opposée vers le plafond tout en gardant le menton rentré.
- Redescendez et répétez avec l'autre bras et la jambe opposée.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

8. Renforcement Ext / Rot



- Couches-vous sur le ventre, les mains le long de votre corps.
- Rentrez le menton et levez la tête et les épaules du sol, puis tournez-vous d'un côté.
- Baissez la tête et les épaules au sol et répétez de l'autre côté.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

9. Renforcement Extension



- Couches-vous sur le ventre avec vos bras derrière votre tête et le menton rentré.
- Soulevez le haut du corps du sol en rapprochant vos omoplates ensemble sans soulever les pieds du sol.
- Retournez à la position de départ et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

10. Renforcement Ext / Rot



- Couches-vous sur le ventre avec les mains derrière la tête et le menton rentré.
- Allongez-vous comme si une corde tirait sur l'arrière de votre tête.
- Soulevez lentement le haut du corps du sol et tournez le tronc vers un côté et ensuite vers l'autre côté.
- Ajouter

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.