

Notes:

### 6. Renforcement Trapèze inf.



- Placez-vous à quatre pattes avec le ventre sur un ballon. Le dos doit être droit, mais pas arqué et le menton 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 les deux bras tendus au dessus de la tête en rapprochant et abaissant vos omoplates tout en gardant le dos en position neutre.
- Redescendez les bras et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 20 Fréquence: 5 ex. 5x per week

### 7. Renforcement Trapèze



- Couchez-vous sur le ventre, figure contre sol avec les bras vers le haut, les coudes fléchis et les pouces qui pointent vers le plafond.
- Soulevez les coudes et les mains de la surface en rapprochant et en abaissant vos omoplates.
- Revenez les coudes au sol et recommencez.

Séries: 2 Répétitions: 20 Fréquence: 5 ex. 5x per week

### 8. Stabilisation Extension



- Couché 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: 20 Fréquence: 5 ex. 5x per week

### 9. rétraction



- Couché sur le ventre, les bras allongés sur le côté
- Soulevez lentement les épaules du lit aussi haut que possible
- Descendez et répétez

Séries: 2 Répétitions: 20 Fréquence: 5 ex. 5x per week

### 10. Renforcement Rétraction



- Placez-vous debout face au mur avec le menton rentré et tenez chaque extrémité d'un élastique dans chaque main.
- Avec les bras étendus devant vous, les paumes tournées vers le bas, tirez l'élastique vers l'arrière en gardant les coudes au niveau des épaules et le menton rentré.
- Serrez les omoplates ensemble en créant un angle de 90 avec le coude.
- Revenez et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 20 Fréquence: 5 ex. 5x per week