

1. Exercices sur le dos

Position initiale

Couché sur le dos. Ventre contracté.

Genoux fléchis, pieds bien ancrés dans le sol.

Jambes écartées à la largeur des hanches; dos au neutre.

Bras sur le côté, le long du corps, paumes vers le sol, épaules basses.

1. Pelvic Clock

Imaginez votre bassin collé sur une horloge. On va visiter l'horloge avec le bassin, tout le reste du corps est stable, en particulier les membres inférieurs.

Votre bassin se balance doucement dans les deux sens entre 6 et 12 heures de l'horloge:

Inspirez en glissant légèrement les fesses (ne pas les décoller) vers les omoplates et en creusant légèrement le dos. Vous êtes sur 12h

Expirez en glissant les fesses vers les talons et dos plat, collé au sol. Vous êtes sur 6h.

3 répétitions.

Revenez au centre.

Votre bassin se balance doucement dans les deux sens entre 9 et 3 heures de l'horloge:

En inspirant, Incliner le bassin vers la droite, la hanche droite dirigée vers 9 heures, puis en expirant, incliner le bassin vers la gauche, la hanche gauche dirigée vers 3 heures

3 répétitions.

Revenez au centre.

Faites un cercle complet de l'horloge avec le bassin, respiration à votre convenance. Attention à la stabilité des jambes, poussez les pieds au sol ainsi que les bras et les mains pour être plus stable.

3 répétitions.

Changez le sens du cercle.

2. Basic Bridging (Pont)

Vous êtes dans la position initiale. Inspirez en contractant le ventre.

Dans l'expiration avec une activation maximale des abdominaux, enrroulez votre colonne, vertèbre par vertèbre, à partir du coccyx jusqu'au bas des omoplates.

Inspirez en haut en vous réalignant.

Dans l'expiration, redescendre la colonne vertèbre par vertèbre en commençant par le haut jusqu'au coccyx. Creusez encore plus le ventre, poussez le sol avec les bras, dirigez les genoux vers l'avant et les fesses vers les talons.

Inspirez en bas

5 à 8 répartitions selon capacité.

3. Bent Knee Fallout

Vous êtes dans la position initiale. Inspirez en ouvrant légèrement les bras sur le côté.

Expirez en laissant la jambe droite tomber sur le côté. L'autre jambe et le bassin sont stables et le dos reste au neutre.

Inspirez en ramenant la jambe au centre

Alternez de l'autre côté

5 ou 8 répétitions selon votre capacité.

4. Leg Circle 1

Vous êtes dans la position initiale. Inspirez en allongeant les jambes sur le sol, pieds flexes et le dos neutre.

Dans une expiration, monter la jambe droite en tablette et pointez la au plafond.

En inspirant, commencez un cercle vers l'intérieur en pivotant la jambe vers la gauche, puis vers le bas et fermer le cercle à l'extérieur en expirant. Le cercle part de la hanche jusqu'à la pointe des pieds. Le bassin, l'autre jambe et les épaules sont bien collés au sol.

5 Répétitions.

Changez le sens du cercle.

5 Répétitions.

Mettez la jambe en tablette et reposez la sur le sol.

Alternez avec la jambe gauche.

5. Chest Lift

Vous êtes dans la position initiale. Inspirez et mettez les mains croisées derrière la tête.

Dans une expiration, relever la tête, la nuque, les épaules. Regardez votre pubis en creusant le

ventre.

Inspirez en tendant les bras vers le plafond et en les mettant derrière les cuisses.

En expirant, enroulez encore un peu plus le tronc. Regard vers le pubis et abdominaux activées au maximum.

Inspirez en remettant les mains derrière la tête.

Expirez en redescendant le tronc vers le sol, d'abord le haut du corps vertèbre par vertèbre, la nuque et la tête en dernier.

Inspirez en bas

5 à 8 répétition selon capacité.

6. Criss Cross

Vous êtes dans la position initiale.

Dans une respiration, levez les jambes en tablette l'une après l'autre.

Inspirez et mettez les mains croisées derrière la tête.

Dans une expiration, relever la tête, la nuque, les épaules. Les coudes bien écartés. Regardez votre pubis en creusant le ventre. Vous êtes en flexion profonde vers l'avant.

Inspirez pour vous préparer.

Sur l'expiration, pivotez le torse complètement à droite ramenez le genou droit vers la poitrine et tendez la jambe gauche en l'éloignant du corps et en l'abaissant. Visez l'épaule gauche vers le genou droit et gardez une bonne flexion.

Inspirez en revenant au centre (jambe en tablettes et torse en flexion).

Alternez sur le côté gauche.

5 à 8 répétitions selon capacité.