

## 2. Exercices sur le ventre

Position initiale

Mettez vous sur le ventre. Pubis collé au sol et ventre très contracté.

Jambes allongées largeur des hanches.

Les bras le long du corps, paumes de mains au sol et épaules basses.

### 1. Single leg extention

Inspirez en mettant le front sur les mains avec doigts croisés.

Dans l'expiration, faites flotter la jambe droite pointée et tirer la vers le mur d'en face.

Inspirez pour reposer la jambe. Ce n'est pas la hauteur qui prime mais l'étirement de la hanche.

Alternez avec la jambe gauche.

5 à 8 répétitions selon les capacités.

### 2. Prone Extention

Mettez les paumes de mains au sol sous les épaules, de part et d'autre du buste, au niveau de la poitrine.

Les coudes pointés vers le plafond et les épaules sont basses (position sauterelle !).

Inspirez profondément.

Activer bien les abdominaux et dans l'expiration, en avalant le nombril, soulever la tête, la nuque, les épaules et le haut du dos. Les coudes vont vers le bas, le regard est à l'horizontal.

Inspirez dans cette position.

Expirez, revenez au sol en posant d'abord le haut du dos, les épaules, la nuque et la tête en dernier. Les coudes reviennent à la position initiale.

Inspirez en bas.

5 à 8 Répétitions selon les capacités.

### 3. Swan Dive 1

**Même position initiale que l'exercice précédent**

Inspirez profondément.

Activer bien les abdominaux et dans l'expiration en avalant le nombril, soulever la tête, la nuque, les épaules et petit à petit le dos puis les cuisses le plus bas possible. Les coudes vont vers le bas et les bras s'allongent petit à petit. Grande extension de la colonne vertébrale et des hanches (vous êtes sur le bas des cuisses). Regard à l'horizontal et bras complètement allongés.

Inspirez lorsque vous êtes en haut

Expirez, revenez au sol en posant d'abord les cuisses, le pubis, milieu du dos, la tête en dernier. Les bras se fléchissent petit à petit et revienne à la position initiale, coudes vers le plafond.

Inspirez en bas.

5 à 8 Répétitions selon les capacités.

#### **4. Repos Enfant**

Après ces exercices, vous devez étirer le tronc et surtout le bas du dos :

Laissez tomber les fesses sur les talons en étirant le tronc vers l'avant sur le sol, les bras allongés également à l'avant sur le sol. Pendant 2 ou 3 grandes respirations : glissez les mains vers la droite pour étirer le flanc gauche, remettez les au centre et glissez les vers la gauche pour étirer le flanc droit.