

### 3. Exercices allongé sur le côté

Position initiale

Couché sur le côté avec le bras inférieur allongé, tête reposant sur le bras, la main de l'autre bras au sol au niveau de la poitrine. Les épaules basses.

Jambes l'une sur l'autre, genoux fléchis, talons proches des fesses.

Le tronc et le bassin restent à la verticale (bien droits, perpendiculaires au sol).

On commence par le côté droit.

#### 1. Sidelying

Activez bien les abdominaux et poussez la main gauche fortement au sol pour avoir de la stabilité, surtout au niveau du bassin.

En inspirant, levez la jambe supérieure parallèlement au sol, genou fléchi (jambe toujours pliée et stable).

Expirez en flexant le pied

En inspirant, fermez la hanche en rapprochant le genou du ventre (coup de genou vers l'avant).

Expirez, pointez le pied en ouvrant complètement la hanche. Le genou va vers l'arrière. La jambe reste pliée et la pointe du pied se rapproche des fesses.

5 à 8 répétitions selon capacité.

#### 2. Sidekick Series

- **Front to back**

Changement de la position initiale :

Allongez les jambes. Si problème de dos, dirigez les vers le coin droit du tapis.

Si vous pouvez, relevez le tronc et mettez vous sur votre avant-bras au lieu d'avoir la tête au sol sur le bras, comme dans une sorte de demie planche. Dans cette position, ne vous affaissez pas au niveau du tronc, les côtes vont vers le plafond. Si c'est trop dur, restez avec le tronc et la tête au sol, la tête sur le bras.

Pour la stabilité dans cet exercice: activez bien les abdominaux, accrochez vos côtes au plafond et poussez la main gauche fortement au sol.

Inspirez en levant la jambe du dessus parallèlement au sol.

Expirez en flexant le pied.

En inspirant, donnez un coup de pied franc vers l'avant, le plus loin possible, la jambe bien allongée.

Expirez en pointant le pied et donnez un coup de pied vers l'arrière le plus loin possible, la jambe bien allongée.

5 à 8 répétitions selon capacité.

- **Small cercles**

Vous êtes dans la position initiale de l'exercice précédent

Expirez en levant la jambe du dessus.

En inspirant, commencez un cercle partant de la hanche jusqu'à la pointe des pieds. Inspirez vers l'intérieur, expirez à l'extérieur.

5 répétitions.

Changez le sens du cercle.

5 répétitions.

**Pivotez pour vous mettre sur le côté gauche et refaites l'ensemble de ces exercices.**