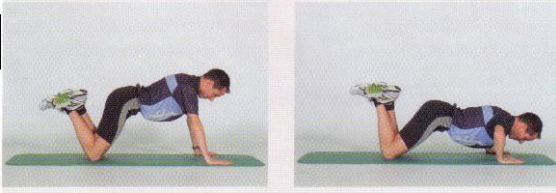
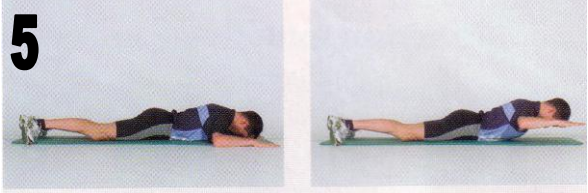
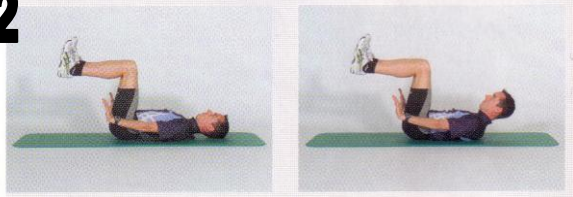


1

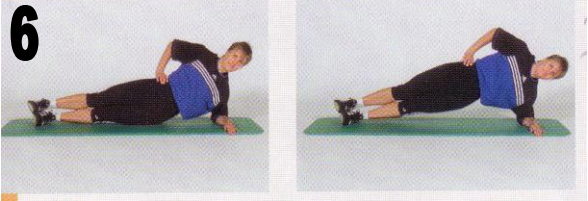
Appui facial (év. sur les genoux), bras tendus
Fléchir et tendre les bras, garder le dos droit

5

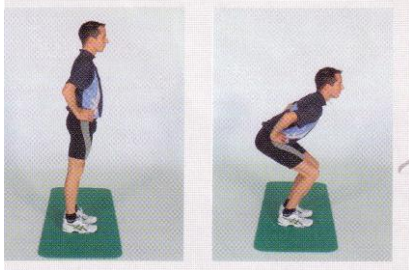
Position couchée ventrale, jambes tendues en rotation externe, tête dans le prolongement de la colonne, bras écartées à angle droit à la hauteur des épaules, mains de chaque côté de la tête. Lever et abaisser le haut du corps dans la position indiquée; garder la tête dans le prolongement de la colonne; ne pas lever de plus 10 à 15 cm.

2

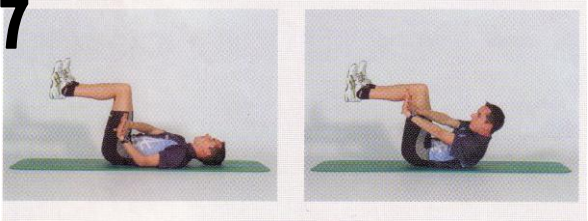
Position couchée dorsale, jambes levées et fléchies à angle droit, bras tendus le long du corps, paumes des mains parallèles à la plante des pieds.
Soulever le haut du corps en décollant les omoplates du sol et revenir à la position initiale; les paumes avancent en direction des pieds; la tête ne touche jamais le sol.

6

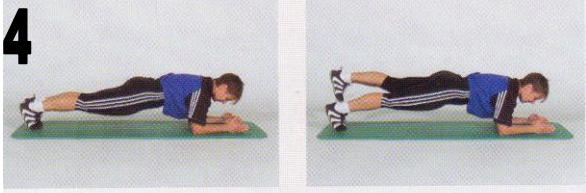
Appui latéral sur un avant-bras, chevilles, hanches et épaules sur une même ligne. Contracter les muscles profonds de l'abdomen. Lever et baisser le bassin en touchant légèrement le sol; éviter la rotation du bassin vers l'arrière.

3

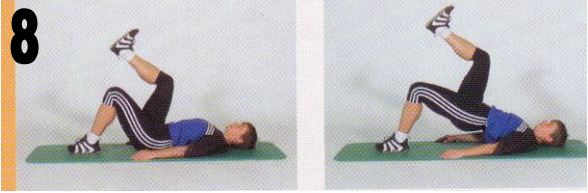
Debout, jambes écartées largeur des hanches, mains en appui sur le bassin.
Fléchir et tendre les jambes; ne pas aller en deçà de l'angle droit ni au-delà des orteils; amener les fesses en arrière (comme pour s'asseoir); garder le dos bien droit et les talons au sol.

7

Position couchée dorsale, jambes levées et fléchies à angle droit, les deux bras tendus sur le côté à la hauteur de la cuisse gauche (ou droite). Soulever les omoplates en avançant les bras en direction des pieds et revenir à la position initiale; la tête ne touche jamais le sol. Changer de côté à chaque exécution.

4

Appui facial sur les avant-bras. Contracter les muscles profonds de l'abdomen, corps tendu et droit, tête dans le prolongement de la colonne. Lever une jambe d'une hauteur d'un pied au maximum (alterner pied gauche et droit); garder le corps stable.

8

Position couchée dorsale, une jambe fléchie. Lever l'autre.
Lever et baisser le bassin en effleurant le sol; cuisse et tronc alignés (changer de jambe à la moitié des répétitions)

Exécuter 20 fois chaque exercice (15 fois exercice 1) ; 3 à 4 séries

Musique env. bpm 112

1 série dure env. 4 minutes

1 minute de pause entre chaque série

Armand.Luraschi.2012