

QUELQUES EXERCICES

A /POSITION : COUCHÉ DORSAL

1/ alternativement à Droite et à Gauche : allongez le bras vers le haut et la jambe vers le bas

2/couché, les 2 jambes pliées jointes, alternativement à droite et à gauche, les omoplates restant sur le sol

3/ *l'équilibre est assuré par les 2 membres supérieurs bien allongés le long du tronc, coudes en extension, mains à plat sur le sol

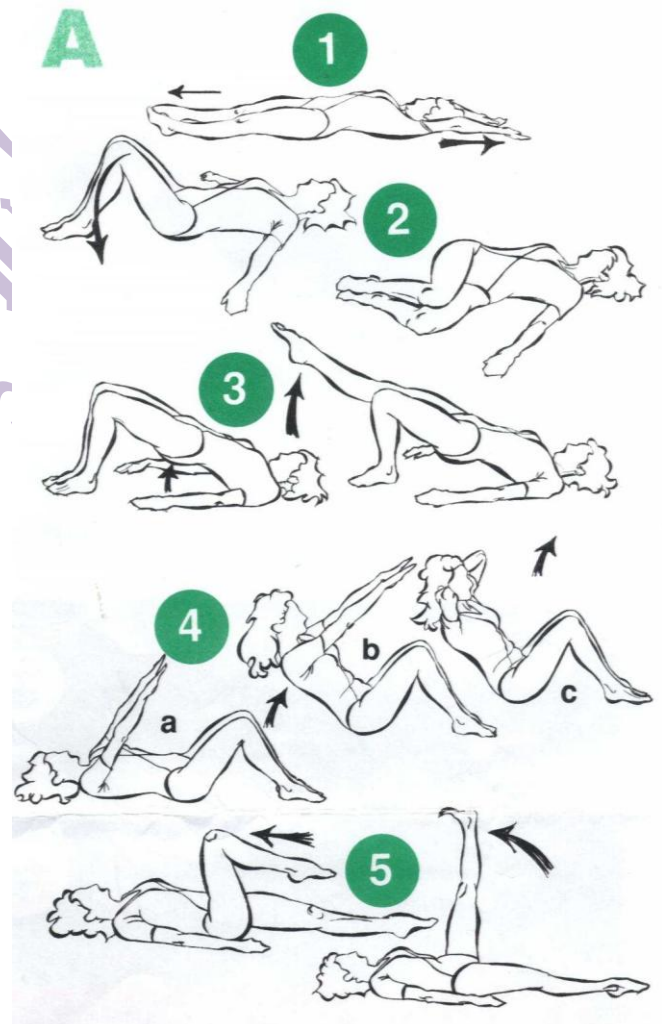
*contreindiqué si votre nuque est douloureuse

4/ allongé sur le dos, cuisses presque à 90° sur le bassin, pieds fixés au sol par une tierce personne ou un meuble lourd et stable -respirez, levez les bras et soulevez le buste dos rectiligne (restez 4 s en expirant lentement sans interruption), allongez vous de nouveau et décontractez vous

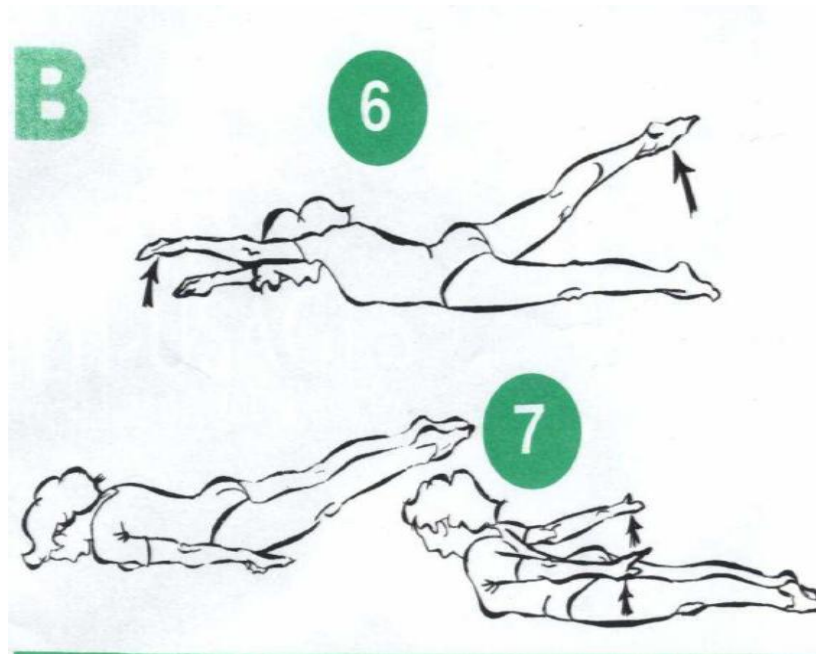
-recommencez le mouvement en tirant les bras une fois vers la droite -repos- 1 fois vers la gauche afin de faire travailler les muscles abdominaux latéraux

-accentuez la difficulté en maintenant les mains derrière la nuque

5/ étirez les muscles postérieurs de la cuisse



B/ POSITION : COUCHÉ VENTRAL

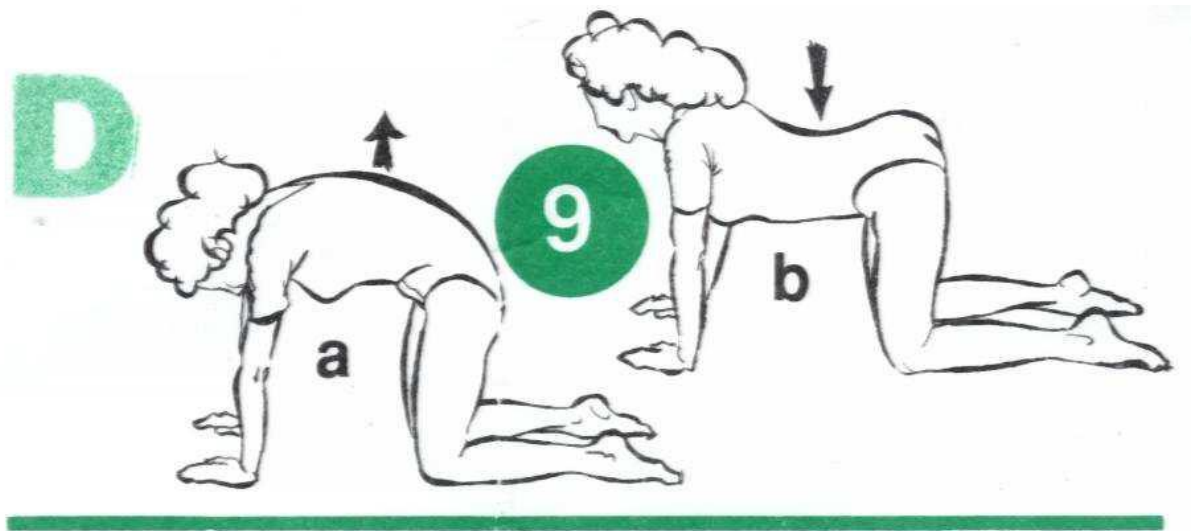


- 6 /extension alternée d'un bras et de la jambe opposée
- 7/ extension des 2 jambes, tronc fixé au sol

C/ POSITION : COUCHE LATERAL



D/ POSITION : A 4 PATTES



E/ POSITION : ASSIS SUR UNE CHAISE

10a/ portez le menton et toute la tête en arrière ; détendez vous lentement et essayez de maintenir la tête droite ; à répéter plusieurs fois/ jour

10b/ tournez la tête au maxi vers la droite en tirant par petits coups ; essayez de vous détendre en maintenant cette position ; faites pareil à gauche

11/ Tirez le haut du dos vers l'extérieur du dossier en tirant les bras vers l'arrière, paumes à l'intérieur ; vous ne devez pas porter la tête en arrière ; si vos pieds ne touchent pas le sol, posez les sur un tabouret ; ne pas décoller les lombes du dossier

12/ Enroulez les jambes autour des pieds de chaise pour ne pas bouger le bassin et effectuez une rotation du corps en portant les bras vers l'arrière au dessus du dossier ; vers la gauche et vers la droite ; on peut effectuer le mouvement en ayant les bras croisés sur la poitrine

13/ Mains sur les épaules

Inspirez en faisant un mouvement circulaire avec les coudes
Expirez en reprenant la position de départ

F/ POSITION : DEBOUT

14/ jambes écartées, le bras plié au dessus de la tête, inclinez le torse vers la gauche plusieurs fois et maintenez la position inclinée quelques instants avant de faire pareil vers la droite

15a/ redressez- vous contre le mur ; essayez de plaquer le plus possible pieds, fesses, omoplates, et tête en rentrant le menton
b/ Gardez cette position et tirez les bras vers le haut
Dans le cas fort probable où cette posture serait impossible, écartez les talons du mur

16 Debout, un pied sur une table ou une chaise, l'autre pied posé par terre loin derrière

Balancez en avant jusqu'à ce que vous sentiez une tension à l'intérieur de la cuisse de la jambe au sol. Changez de jambes

