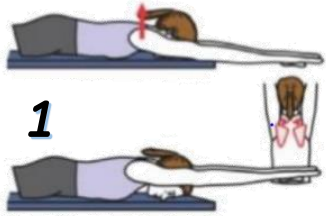


ROUTINE COROMUSTDIE 27 JEUDI

"La posture"



1

Elevations des épaules 6x 6 répétitions

Allongé sur le ventre. Bras tendus devant soi. Lever les bras à l'aplomb des épaules en tirant sur les omoplates.



3

Oiseaux / 5x 10 répétitions haltères 2/4 kg

Penchez-vous au niveau des hanches en maintenant courbures naturelles du dos. Élevez les haltères en gardant les bras dans l'alignement des épaules.

2



Ouverture baton: 5x 10 répétitions

Debout ou assis. Aligner tête épaule-bassin. Monter et descendre le baton en maintenant cette fixation. Rétroversion du bassin

4

Posture du chameau / 5x 10 sec fixation

A genoux, placez vos mains sur les hanches et Montez votre sternum vers le haut. Resserrez vos omoplates. Atteindre vos talons selon votre souplesse



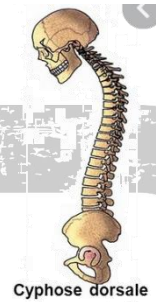
7



Etirement psoas / 3x 30 sec par côté

En position fente au sol. Chercher l'ouverture maximale en amenant le genou opposé vers l'avant. Rétroversion du bassin

9



Cyphose dorsale



Lordose lombaire

A



B



5

Pont: 5x 10 répétitions lentes

Allongé, genoux pliés et les pieds à plat sur le sol. Gardez vos bras à vos côtés, paumes vers le bas. soulevez vos hanches du sol jusqu'à avoir l'alignement avec les genoux

6



Lever 1 jambe / 5x 10 répétitions alternées

Maintenir le dos et les hanches au sol. Lever une jambe puis une flexion de cheville en gardant le pancher pelvien collé.



Test FMS fente en ligne 5 répétitions par jambe

Maintenir une posture droite pour que la cheville reste verticale et que vous mainteniez les trois points de contact avec le baton. Descendez en position de fente en vous alignant sur une ligne. Revenir en position initiale. Ne pas aller vers l'avant / Ne pas avoir d'oscillations latérales

8

Posture 3 points baton 4x 6 répétitions

La barre touche l'arrière de la tête, la colonne vertébrale thoracique (entre les omoplates) et le sacrum. Déplacer le poids sur les talons, en repoussant les hanches; Le buste est à mi-chemin entre la verticale et le sol. Attention seulement une légère flexion de genoux ! Maintenir les 3 points d'appuis

