





Voici quelques exercices pour travailler la posture et la mobilité.


Les exercices posturaux, tout en favorisant une meilleure élongation de la colonne , renforcer et stimules les muscles profonds de la colonne et des jambres.

Pensez toujours unité centrale engagé (Plancher pelvien , transverse , ficelle au sommet de la tête pour allonger la colonne.

Les exercices de mobilité , vous permet de garder une pleine amplitude de mouvement .

<p>Essuie-Glace (mobilité) 20 - 30 sec par mouvement. Excellent exercice pour les coureurs Coucher sur le dos Jambes largeur des hanches Le mouvement viens de la cheville il est fluide et sans effort. 1 - Autobus - les 2 pieds vers l'intérieur en même temps. 2 - Auto - les 2 pieds en même temps à droite et à gauche</p>	<p style="text-align: center;">1</p> 		<p style="text-align: center;">2</p> 	
--	---	--	--	--

<p>Dos rond - dos creux (mobilité) 10 X Position quadrupède mains sous les épaules Inspire faire un dos rond , laissé tombé la tête Expire faire un dos creux relevé le menton SANS cassé la nuque. Ressentez les rondeurs dans les courbes, ne jamais forcer . 1 X = 1 dos creux et 1 dos rond</p>				
--	---	--	---	--

<p>Equilibre sur une jambe (posture) Debout la colone allongée (fil) Levez la jambe gauche - genou fléchi Imaginez votre pied droit s'enfoncant dans le sol et le fil qui tire le sommet du crane. Tenir le plus longtemps possible et refaire avec la jambe gauche. Pour augmenter le défi , fermez les yeux :-)</p>				
--	---	--	--	--