

Voici quelques exercices pour travailler la posture et la mobilité.

Les exercices posturaux, tout en favorisant une meilleure élongation de la colonne, renforcent et stimulent les muscles profonds de la colonne et des jambes.

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

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

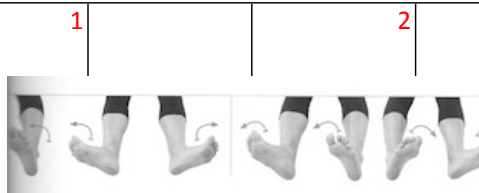
Essuie-Glace (mobilité) 20 - 30 sec par mouvement.

Excellent exercice pour les coureurs

Coucher sur le dos
Jambes largeur des hanches
Le mouvement vient 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



Élongation dorsale (posture)

30 sec par jambe.

Penser allonger la colonne, ouvrir les coudes pour aligner les mains avec les épaules et les oreilles. ATTENTION NE PAS ARRONDIR LE DOS.



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



Spirales des membres supérieurs et inférieurs, (posture)

À l'inspiration amener bras gauche et jambe droite vers l'intérieur 5 X.

Reprendre avec bras droit et jambe gauche.

PENSER - Unité centrale forte (abdominaux engagés :-)



Diagonale sur 1 jambe 30 sec par jambe. (Posture)

Visualiser la ficelle au sommet de la tête pour allonger la colonne.

En appui sur un pied genou fléchi. Se pencher (légèrement) en levant bras et jambe opposée.

