
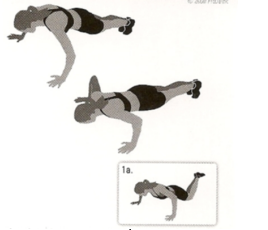

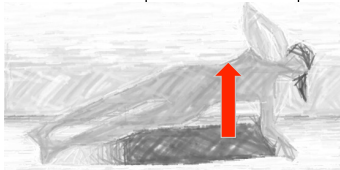


<p>Exercices de R5 Les exercices de renforcement, tout en favorisant une meilleure posture, améliore la capacité cardio vasculaire, aide à la prévention des blessures et aide à la prévention de l'ostéoporose. <i>Pensez toujours unité centrale engagée (Plancher pelvien, transverse, ficelle au sommet de la tête pour allonger la colonne. Pensez à expirer lors de l'effort)</i></p>				
<p>Fentes arrière avec flexion avant 12 X PAR JAMBES Poids dans le talon, de la jambe avant, pousser dans le talon en remontant pour faire la flexion. GARDER LE GENOU aligner avec les ORTEILS devant. Le genou ne DOIT PAS entrer vers l'intérieur lors de la fente. Pensez à la ficelle :-)</p>				
<p>Pompes au mur ou a 1 à 2 X 12 au sol sur les pieds ou les genoux Pensez à garder un dos à plat (comme lorsque vous faites la planche) Expirez lorsque vous poussez. Mains largeur des épaules ou plus larges. Le mouvement vient du coude Fléchir les coudes (attention de ne ramener les épaules vers l'arrière)</p>				
<p>Planche frontale 1 x 30 sec à 1 min Coudes sous les épaules Pensez plancher pelvien et transverse Utiliser vos fessiers !</p>				
<p>Planche verticale 20 à 30 sec Les 2 jambes tendues ou la jambe du dessous fléchie. Pensez à bien garder le côté près du sol haut.</p>				
<p>ABDUCTION DE LA HANCHE EN POSITION DE PLANCHE LATÉRALE 8 X par mouvement (vertical/rond avant/vertical/ rond arrière)= 32 X</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Couché sur le côté – faire une ligne droite aligner cheville- hanche –épaule 2- Jambe du dessous fléchie à 90 3- Relever le bassin du sol – penser à garder éloigner du sol durant tout le travail 4- Vertical - avec un rythme lent monter la jambe parallèle au sol et redescendre 5- Faire un rond vers l'avant 6- Revenir en travail vertical 7 - Faire un rond vers l'arrière 		