

Voici quelques exercices pour travailler la posture.

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 la colonne.

Élongation dorsale

30 secS par jambe.

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

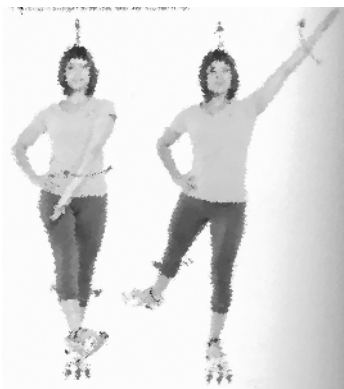


supérieurs et inférieurs,

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 :-)



Élongation Oscillation

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

Osciller de l'avant (coussin à la base des orteils) vers l'arrière (appui talon) 5X

