





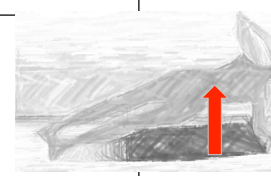


<p>Exercices de renforcement ,mobilité et posture pour la course. R-4 Les exercices de renforcement, tout en favorisant une meilleure posture, améliore la capacité cardio vaculaire , aide à la prévention des blessure et aide à la prévention de l'ostéoporose. <i>Pensez toujours unité centrale engagé (Plancher pelvien , transverse , ficelle au sommet de la tête pour allonaer la colonne.Pensez à expirer lors de l'effort</i></p>		
<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. Resentez 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>		
<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 coté 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> <p>1- Couché sur le coté – 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</p>	