

## 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 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 :-)



### POSTURE DU COUREUR 30 sec

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

Transférer le poids sur le devant du pied et faites osciller les bras comme en course



**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

