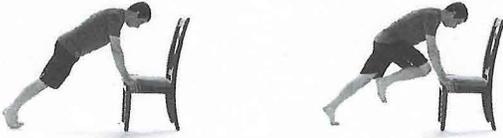


1. Planche flexion hanche alt.



Séries: 1 Répétitions: 10

- Les mains posées sur une chaise, positionnez le corps droit en position de planche à environ 45 degrés sans fléchir aux hanches.
- Tout en maintenant le corps stable et les abdominaux activés, levez un genou vers la poitrine.
- Retournez à la position initiale et recommencez avec l'autre jambe.

2. Le moulin à vent



Séries: 1 Répétitions: 10

- Débutez les jambes en position large, genoux légèrement fléchis et hanches poussées derrière, poids sur les talons.
- Levez les bras devant vous pour la durée recommandée.
- En gardant la même position des jambes, penchez-vous devant avec le dos plat et amenez un bras au sol sous la poitrine. Amenez le bras opposé haut derrière pour créer une rotation.
- Maintenez pour la durée recommandée.
- Gardez votre bassin en position et aligné devant. Gardez le poids sur les talons avec les genoux légèrement fléchis.
- Inversez les côtés une fois complété.

3. Position de la chaise



Séries: 1 Répétitions: 10

référence : physiotec 1996-2016.

- Tenez-vous debout avec les pieds collés puis fléchissez les genoux et les hanches afin d'abaisser votre centre de gravité.
- Gardez votre poids sur les talons puis soulevez les bras au-dessus de la tête.
- La colonne vertébrale doit être bien droite et la tête alignée dans le prolongement de celle-ci.
- De cette position, vous pouvez soulever les orteils du sol afin de vérifier si le poids est bien sur les talons.

Créé par Julie Adam, physiothérapeute

Site Bowen

614, Bowen Sud, Sherbrooke (Québec) J1G 2E9
Tél: 819.822.1918 - Téléc. : 819.791.2078
info@physio-optima.ca

Centre De Santé Du Sommet

1280, rue King Est (Suite 339), Sherbrooke (Québec) J1G 1E4
Tél: 819.300.8181 - Téléc. : 819.300.8103
info@physio-optima.ca