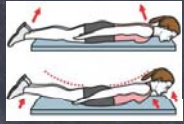


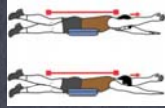
DORSAUX



Dorsaux lombaire

Relever Epaules et jambes, relâcher en contrôlant et non d'un coup

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



gainage dynamique

Allongé sur le ventre bouger jambes et bras (comme si on faisait des battements)

Ajouter du poids
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



dorsaux

A genoux sur une chaise ou banc, tenir un poids dans une main, tendre le bras vers le bas et tirer le coude vers l'arrière. Avoir la sensation que les omoplates se rapprochent

Ajouter du poids
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti

PROPRIO



Proprioception

Maintenir sa position sur une jambe puis sur l'autre

En fermant les yeux pour rendre l'exercice plus difficile



proprioception dynamique

Sur un pied alterner la position verticale horizontale sans perdre l'équilibre. Astuce : fixer un point au sol et se concentrer sur sa cheville. Faire des deux côtés.

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



levé pointe de pied

Se lever sur la pointe de pieds, attention de retenir la descente

Ajouter du poids
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti