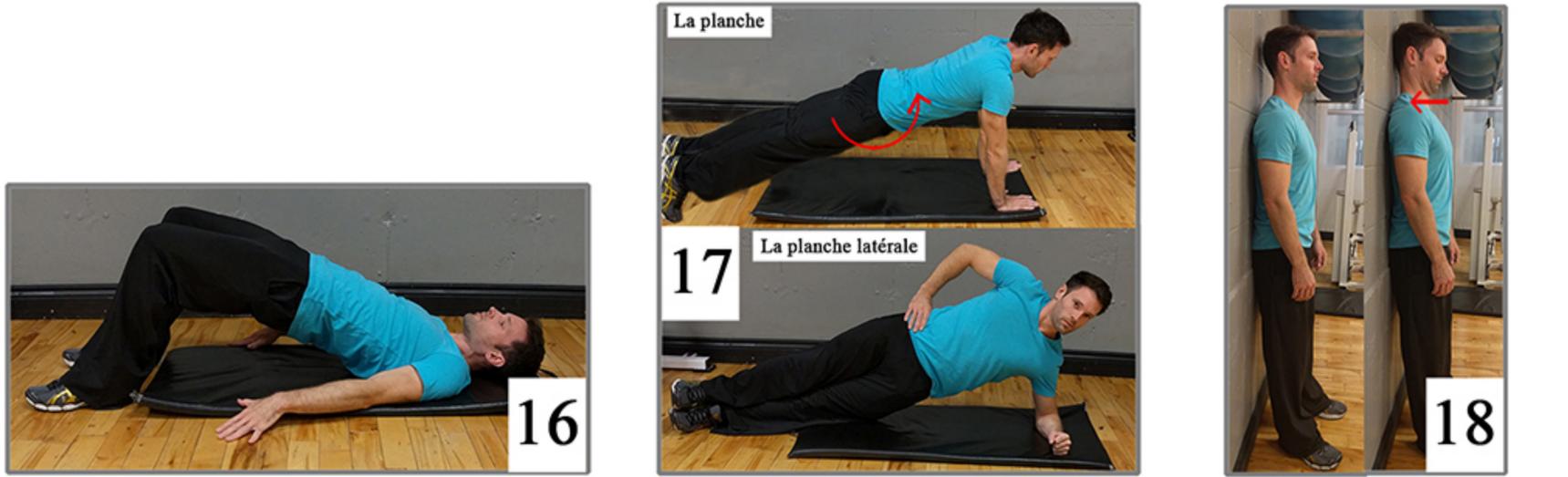


En position 4 pattes ou push-up, les jambes légèrement écartées, contractez les abdominaux puis levez un bras et la jambe opposée sans bouger ou tourner le tronc. Tentez de porter le bras loin devant et la jambe loin derrière.

Cervical: Sur le ventre, rétractez la tête et faites l'extension du cou et de la tête.
Lombaire: Sur les coudes ou avec les bras tendus, maintenez le dos arqué sans forcer le dos ou le ventre. Maintenez 10-15 sec. Répétez quelques fois

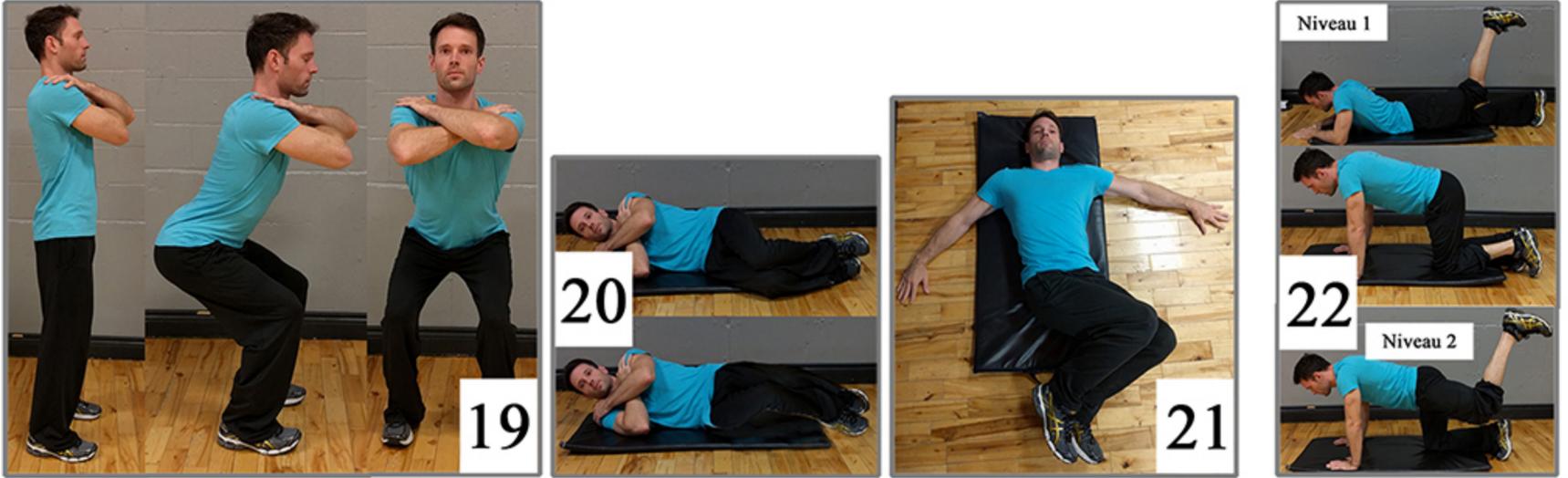
Sur le ventre, joignez les mains prêt de la nuque (ne pas les accrocher autour du cou pour éviter une tension cervicale). Décollez les épaules du sol en contractant le dos, ne pas dépasser 45 degrés de l'horizontal. Répétez jusqu'à 12 fois.



Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis. Pousser vos talons contre le sol en serrant les fesses, levez-les du sol afin de former une ligne droite avec votre corps. Redescendez lentement et répétez jusqu'à 12 fois.

La planche: Soulevez le bassin pour créer une ligne droite. Maintenez la position sans arquer le dos. Basculez le bassin vers l'arrière en contractant légèrement les abdominaux. Maintenez pendant 15 sec, 30 sec, etc. selon votre capacité.
Planche latérale: soulevez le bassin pour créer une ligne droite.

Contre le mur, rétractez la tête et le cou droit derrière. Maintenez 10-15 sec puis relâchez. Répétez quelques fois (vous pouvez plier une serviette et la mettre derrière la tête)

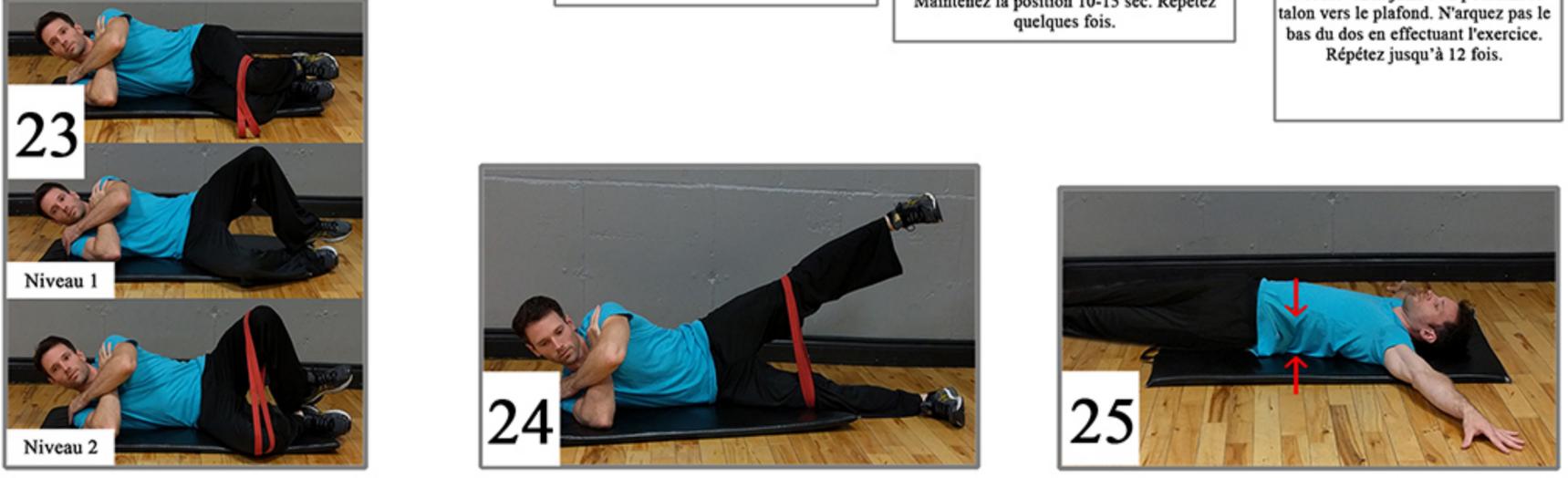


Tenez-vous debout bien droit et placez les mains sur les épaules avec les pieds à la largeur des hanches. Fléchissez les genoux, tout en les gardant directement au dessus des pieds. Descendez jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Il est important de garder la colonne vertébrale en position neutre et les genoux alignés. Remontez et répétez jusqu'à 12 fois.

Couchez-vous sur le côté, jambes fléchies, genoux vers votre ventre, et le dos droit. En expirant, décollez les deux genoux du sol. C'est la taille qui doit amorcer le mouvement. N'allez pas loin dans la torsion. Répétez jusqu'à 12 fois.

Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés. Tout en gardant les genoux ensemble, baissez-les vers le sol d'un côté jusqu'à une sensation d'étirement. Vos épaules ne doivent pas décoller du sol quand vous baissez vos genoux. Maintenez la position 10-15 sec. Répétez quelques fois.

Placez-vous à plat ventre (niveau 1) ou à quatre pattes (niveau 2). Gardez le genou de la jambe à travailler fléchi, écartez la jambe de 45 degrés et soulevez la jambe en poussant le talon vers le plafond. N'arquez pas le bas du dos en effectuant l'exercice. Répétez jusqu'à 12 fois.



Allongez-vous sur le côté, gardez les pieds collés et ouvrez le genou du haut pour écartier les jambes. Niveau 2: élastique autour des cuisses, juste au-dessus des genoux. Répétez jusqu'à 12 fois.

Couché sur le côté, gardez les jambes allongées et ensemble. Écartez la jambe du haut jusqu'à 45 degrés de l'horizontal, sans fléchir les genoux. Assurez-vous que le dos est bien en ligne et stable, vous ne devez pas tordre le dos ou tourner les hanches. Utilisez un élastique pour augmenter la difficulté (au dessus des genoux). Répétez jusqu'à 12 fois.

Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis ou allongés et le bas du dos en position neutre, rentrez le bas du ventre comme si vous deviez passer à un endroit étroit. Vous devez être en mesure de respirer normalement. Maintenir 10-15 sec et répétez quelques fois.