

OBJECTIF

DESSIN

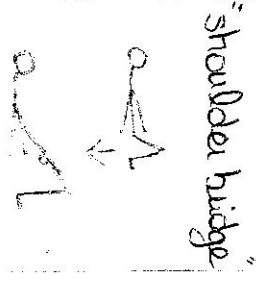
CONSIGNES

suite

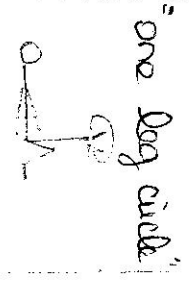
Mobilisation colonne
Renf. abdominal
Equilibre



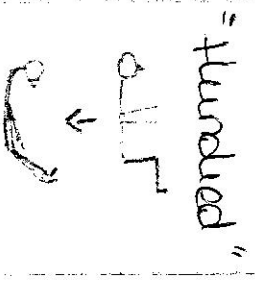
Renforcement
chaîne postérieure



étirement
ischio-jambier
Renf. abdominal



Renf. chaîne
antérieure



Départ assis, en tenant extérieur des chevilles, genoux fléchis =
Rouler vers l'arrière + inspire (regard entre les cuisses, conserver les angles)
Revenir + expire. (X10)

Départ allongé, jambes fléchies (bassin neutre), bras long du corps + inspire
rouler centrale. Cet soulève bassin + expire (engage centre énergie)
Garder position genoux - bassin - genoux alignés + inspire (fermer vers talon
Darculer chaque vertèbre sur le sol + expire (garder centre d'énergie engagé). (X10)

Départ bras le long du corps, 1 jbe fléchie l'autre tendu
1 cercle = 1 respiration / 10 cercle dans chaque sens / changer de
Bassin + genou fléchis stables
centre d'énergie (péinée - transverse) engagé.
cercle autour de l'axe de la hanche.

Départ en chaise renversée bras vers plafond + inspire
Descendre bras parallèles au sol, lever tête-épaule + expire
Puis position statique sur 8 respirations
(=> sur 5 battements bras + insp et 5 bat. + exp.).
Regard entre les cuisses ou genoux. (X8) respirations