

## COURS DU DOS :

Echauffement : **Jambes largeur bassin, légèrement fléchies, dos droit, basculer le bassin, contracter les abdos et les fesses, épaules basses.**

Vous pouvez utiliser des bouteilles d'eau comme haltères si vous souhaitez plus d'intensité.

1/ Bras vers le plafond, s'étirer.

2/ Etirer 4 secondes à droite et à gauche, à répéter 2 fois. **Inspirer, expirer à votre rythme.**



3/ Cercles de bras dans un sens, puis dans l'autre. Alternier avec des battements. **Coudes légèrement fléchis.**



3 séries de 8 répétitions

4/ Arrondir le dos, bras tendus devant, menton poitrine pour décontracter. 4 secondes.

5/ Ouvrir la poitrine, serrer les omoplates. 4 secondes.

6/ Petits battements avant arrière en «ramenant les omoplates l'une vers l'autre». **Ne pas lâcher la position de base et garder vos coudes au-dessous de vos épaules**



3 séries de 8 répétitions

7/ Travail pectoraux : fermer les bras devant sur l'expiration et ouvrir sur l'inspiration. **Attention au dos, ne pas cambrer, tenir la bascule du bassin, engager les abdos et les fesses.** Restez debout. Si vous sentez trop vos épaules, descendez vos bras.



3 séries de 8 répétitions, alterner avec l'exercice 6, le tout 2 fois.

8/ Buste en avant à partir du bassin, **jambes légèrement fléchies, nuque dans le prolongement du dos, épaules vers le bas et l'arrière, la poitrine dégagée**



3 séries de 8 répétitions

9/ Lombaires : Poser les bras sur le dos, redresser votre buste en dos plat, à partir des lombaires en expirant. Inspirer sur la descente. **Ne pas chercher à montrer trop haut, juste à ressentir la contraction au niveau du bas du dos.** Attention, abdos bien contractés. 3 séries de 8 répétitions. M

10/ Dos rond, dos plat mains sur les cuisses. 3 fois à son rythme. **Inspirer, expirer**

11/ Sur le ventre. Serrer les 2 jambes, **contracter le fessier, engager les abdos, poser votre tête au sol, le front ou une joue.**

- Les bras allongés devant, les décoller du sol, pour activer les épaules et le haut du dos, en isométrie. Reposer.

- Recommencer l'exercice en décollant ensuite les jambes. Relâcher.

- Puis en engageant le haut et le bas si vous pouvez. Sinon, choisir l'un ou l'autre.

**Abdos et fesses très contractés**



répéter 2 fois le tout.

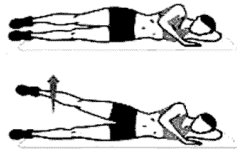
8 secondes chaque mouvement. A

12/Même position. Battements alternés des jambes. 3 séries de 8 répétitions.

13/ Grands battements avec une jambe. Puis l'autre jambe. 3 séries de 8 répétitions.

14/Alterner avec l'exercice 13. A répéter le tout 3 fois.

15/Sur un côté, corps parallèle au sol, **abdos fesses serrés, pointe de pied vers le sol, talon plafond**. Grands battements côté, suivis de flexions extensions et de petits battements jambe en équerre



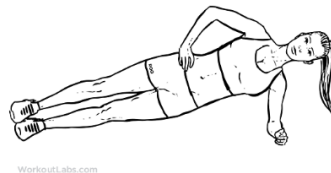
3 séries de 8 répétitions.

16/ Comme exercice 15, mais en alternant les 3 mouvements. Changer de jambe et reprise du 15 et du 16.

**Inspirer sur le relâchement, expirer sur la contraction. Sinon, respirer normalement, le plus important est de ne pas travailler en apnée.**

**Abdos : contraction des abdos et du périnée tout le long des exercices :**

17/ Gainage latéral. Contraction intense abdos fesses. Main en appui au sol, ou sur la taille ou vers le plafond pour plus d'intensité. Tenir la position environ 24 secondes.



18/ Même position. Monter et descendre la taille. 3 séries de 8 répétitions. **Rester parallèle au sol, bien gainé, ne pas vriller le corps**. Option facile main au sol, plus intense main en l'air.

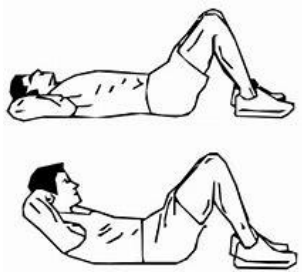
19/ Répéter les exercices 17 et 18, allongé de l'autre côté.

20/ Sur le dos. Travail du bas du ventre. Décoller le fessier à la force des abdos en expirant. Redescendre en inspirant. Possibilité d'allonger les jambes, mais souples, vers le plafond. Décoller la tête du sol. Alternner grandes contractions et petites.



6 séries de 8 répétitions

21/ Relevés de buste. Petites contractions rapides.



4 séries de 8 répétitions.

22/ Combiner l'exercice 20 et 21 en même temps. **Mains derrière la tête, coudes relâchés. Ne pas tirer ou appuyer sur la tête. Abdos et périnée toujours très engagés.**

Etirements : **utiliser bien la respiration pour bien relâcher votre corps**

23/ Genoux poitrine, descendre les jambes sur un côté, poser ou pas les genoux au sol, en essayant de maintenir l'épaule opposée dans le sol, afin de soulager la taille et le dos. Prendre le temps de respirer et de se détendre. Ramener sur l'inspiration les genoux au centre et effectuer le même exercice de l'autre côté en expirant dans la descente.

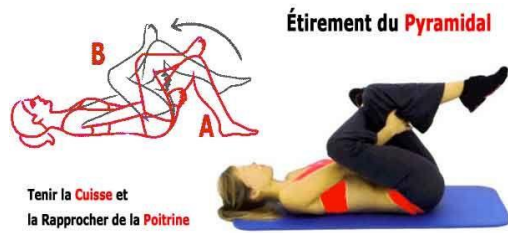


24/ Rester les genoux à la poitrine. Les genoux dans les mains, repousser les genoux contre la poitrine, en soulevant un peu le bas du dos.



25/ Cercles dans un sens avec les jambes toujours fléchies, idem de l'autre sens.

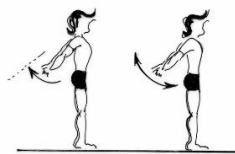
26/ Etirement du fessier. 20 secondes sur chaque jambe.



27/ Debout ou assis. Etirement des épaules.



28/ Etirer les pectoraux.



29/ Relâcher enfin tout votre corps quelques secondes. Debout ou assis, position des jambes au choix.

