

Notes :

A Mountain climber

SÉRIES: 3 RÉPS: 30 SECONDES

Débutez en position push-up sur les mains
Amenez un genou vers la poitrine en gardant le tronc stable et les abdominaux engagés. Amenez l'autre genou à la poitrine alors que vous ramenez le premier pied à la position initiale. Exécutez de manière dynamique.
Alternez de cette façon.



B DeadBug

SÉRIES: 3 RÉPS: 5X/CÔTÉ

Couchez-vous sur le dos avec les genoux et hanches fléchis à 90°, bras verticaux.
Rentrez le nombril pour recruter le transverse de l'abdomen (environ 30-40% de la contraction maximale) afin de stabiliser le dos.
Allongez une jambe et le bras opposé vers le sol sans bouger le dos (le dos reste en position neutre) puis revenez en position de départ.
Gardez une respiration constante tout au long de l'exercice.
Répétez.



C Flexion d'épaule + rotation externe avec élastique

SÉRIES: 3 RÉPS: 10

Fléchissez vos coudes à 90 ° et placez un petit élastique autour des avant-bras, juste au-dessus des poignets.
Appliquez une petite tension sur l'élastique et gardez les mains au-dessus des coudes pendant tout le mouvement.
Placez les mains à la largeur des épaules.
Solevez les bras à 90 ° ou selon indiqué.
Assurez-vous d'engager vos abdominaux pour éviter une lordose lombaire.
Redescendez et recommencez le nombre indiqué.



D Pont unipodal

SÉRIES: 3 RÉPS: 10X/CÔTÉ

Commencez couché sur le dos, genoux fléchis.
Entrez votre nombril en contractant vos abdominaux.
Solevez une jambe du sol et soulevez les hanches du sol en serrant la fesse et en décollant une vertèbre à la fois. En gardant la jambe tendue, déposez le bassin au sol puis relevez-le en décollant toujours une vertèbre à la fois.



E Enfiler l'aiguille

SÉRIES: 3 RÉPS: 5X/CÔTÉ

Placez-vous à quatre pattes au sol, les mains la largeur des épaules et les genoux la largeur des hanches.
Tout en gardant le menton rentré, le dos droit et les épaules reculées, passez une main entre le bras en appui et votre corps le plus loin possible afin de créer une rotation du haut du tronc et ensuite revenez vers l'arrière en ouvrant dans l'autre direction le plus loin possible.
Vous devez regarder la main en mouvement en tout temps et garder le coude fléchi à 90 degrés.
Répétez avec l'autre bras si indiqué.



F Blackburns

SÉRIES: 3 RÉPS: 5X/MOUVEMENT

Couchez-vous sur le ventre, face contre terre, les bras au-dessus de la tête, en forme de Y, les pouces pointant vers le haut.
Solevez vos coudes et vos mains du sol, tout en tirant vos omoplates vers le bas et vers l'arrière.
Baissez les bras doucement. Répéter pour le nombre de répétitions prescrites.
Abaissez ensuite les bras jusqu'à la hauteur des épaules, pour obtenir une forme en T.
Le pouce vers le haut, soulevez les bras du sol.
Répétez le mouvement pour le nombre de répétitions prescrites.
Ensuite, bougez les bras le long du corps, les paumes des mains vers le haut.
Lentement, soulevez vos bras du sol.
Répétez pour le nombre de répétitions prescrites.

