MVT Physiothérapie
5530 rue Papineau
Lac-Mégantic, Qc, G6B 0E1
(819) 554-6781
www.mvtphysiotherapie

Client: BSSB Program
hep.wibbi.

Programme 2 - Nata

Notes:

1- Planche et toucher l'épaule opposée - Séries:3




Placez-vous en position de planche sur les mains (position push
les pieds à la largeur des épaules.
Gardez les abdominaux contractés et touchez l'épaule opposée
la main.
Assurez-vous que vos hanches et votre tronc restent immobiles
se déportent pas d'un côté en touchant l'épaule (il doit rester
immobile).

2- Spiderman au mur - Séries:3 / Répétition:9x/côté




Débutez face au mur avec un petit élastique autour des poignet
Avec les deux mains au mur, amenez une main vers l'extérieur
haut.
Ramenez-la au centre, puis amenez la main vers l'extérieur.
Ramenez-la au centre, puis amenez la main vers l'extérieur et l
Répétez l'exercice tel qu'indiqué.
Évitez la rotation de tronc lors du mouvement de la main, celui-
rester face au mur complètement.

*EXÉCUTEZ 3 MOUVEMENTS D'UN CÔTÉ ET CHANGER RAPIDEMI
L'AUTRE CÔTÉ. RÉPÉTEZ CETTE SÉQUENCE 3X AVANT DE PREND
UNE PAUSE

3- MVT stabilisation du tronc - Séries:3 / Répétition:5x/côté




Couchez-vous et attachez un élastique à la cheville et tenez l'au
extrémité dans la main opposée. Pliez les genoux et les hanche
degrés et levez les bras vers le plafond.Activez vos abdominaux
inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et
activant les muscles du périnée (entre-jambe) 20 à 30% de la
contraction maximale. Maintenez une respiration constante par
ventre pendant que vous descendez une jambe en l'allongeant
descendez le bras opposé par-dessus la tête en tirant l'élastique
avant de toucher le sol, ramenez la jambe et le bras en position
départ et répétez.

4- Enfiler l'aiguille - Séries:3 / Répétition:5x/côté




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

5- Flexion de hanche (élastque) - Séries:3 / Répétition:8-12



Placer un élastique autour de la cuisse à travailler juste au dess
genou puis l'autre bout sous l'autre pied.
En gardant l'équilibre sur une jambe, soulever le genou à la hau
de la hanche puis redescendre tranquillement.
Garder le tronc droit et fléchir seulement la hanche à travailler.