

Renforcement des muscles du dos et des fessiers : 3 min 30 - Recommandé aux personnes travaillant assises

Position de départ :

- Allongez-vous à plat ventre
- Les bras et les jambes tendus et écartés, le pubis bien ancré dans le sol pour protéger les lombaires.

→ **Action :**

- **EXPIR** : en soufflant, décollez simultanément les mains et les pieds à 10 cm du sol. Maintenez la position 10 s et relâchez.
- **Répétez 20 fois.**

/ ! \ ne creusez pas exagérément le bas du dos.

Assouplissement des ischio-jambiers : 3 min 30 - Recommandé si vous courez

Position de départ :

- Assis sur le sol, avec support sous le bassin afin de bien le positionner.
- Jambes tendues et écartées.

→ **Action :**

- **EXPIR** : en soufflant, penchez le buste en avant sur une jambe, en approchant le ventre du haut des cuisses
- Saisissez la jambe. Maintenez la position 20 s
- **INSPIR** : remontez le buste lentement et changez de jambe
- Etirez 20 fois chaque jambe.

/ ! \ la descente doit être **lente et progressive** ; ne pliez pas les genoux.

Assouplissement des ischio-jambiers et quadriceps : 3 min 30 - Recommandé aux cyclistes et skieurs

Position de départ :

- Asseyez-vous sur une jambe tendue, l'autre fléchie en arrière.

→ **Action :**

- **EXPIR** : en soufflant, penchez-vous en avant sur la jambe tendue. Cherchez à attraper votre cheville.
- Tenez la position 10 en vous relâchant.
- **INSPIR** : relevez-vous et penchez le buste en arrière, les mains posées sur le sol dans le dos.
- **Alternez les 2 positions : 10 fois en avant et 10 fois en arrière.**

/ ! \ en position arrière, ne creusez pas exagérément le dos, ne pliez pas la jambe avant.

Assouplissement du dos : 3 min 30 – INTERDIT aux personnes opérées du dos

Position de départ :

- Couchez-vous sur le dos, les bras en croix.

→ **Action :**

- **EXPIR** : en soufflant, croisez une jambe par-dessus l'autre et posez-la sur le sol de façon à ce que les 2 jambes forment un angle droit. Si cela est trop difficile, diminuez l'angle.
- **INSPIR** : maintenez les épaules au sol, regardez le plafond.
- **Maintenez la position 10 s.**
- CHANGEZ de jambe
- **Répétez l'exercice 10 fois de chaque côté.**

/ ! \ les épaules ne doivent pas se détacher du sol, vos bras doivent rester tendus.

Renforcement des muscles lombaires et des fessiers : 3 min 30 – Recommandé si vous souffrez de lombalgies. A exécuter en dehors des épisodes douloureux s'il est pénible.

Position de départ :

- A 4 pattes, assis sur les talons, les bras fléchis, les avant-bras posés sur le sol. Maintenez la nuque allongée et alignée à la colonne vertébrale.

➔ **Action :**

- **EXPIR** : en soufflant, tendez une jambe en arrière. Maintenez la position 10s puis changez de jambe.
- **Répétez 10 fois 10 s sur chaque jambe**

/ ! \ tenez votre ventre, si la position est instable, écartez davantage les bras pour vous équilibrer, ne cherchez pas à lever la jambe trop haut.

Renforcement des épaules : 5 min

Position de départ :

- Asseyez-vous en tailleur, le dos bien droit, regard à l'horizon ; placez un support sous les fesses si besoin.
- Saisissez un bâton et tendez les bras devant vous,

➔ **Action :**

- **EXPIR** : en soufflant, amenez les bras latéralement à droite, puis à gauche sans les plier 3 fois en 5 s. Rentrez le ventre.
- **INSPIR** : Relâchez, baissez les bras et reposez-vous
- **Répétez 20 l'exercice.**

/ ! \ restez stable ne vous penchez pas sur les côtés.