

LA SCIE**

EXERCICE DE LA SCIE EN SITUATION D'INSTABILITÉ

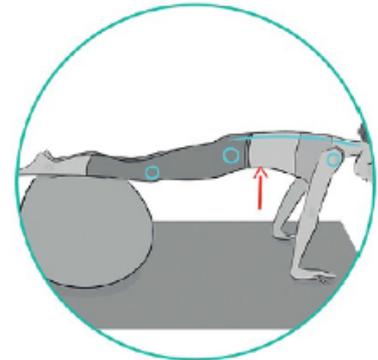
PROPRIOCEPTION

Objectif

Travail postural en proprioception et tonification de la sangle scapulaire.

Mouvement

- Passez au sol en appui sur les bras avec les jambes tendues sur le ballon. Il est impératif de contracter les abdominaux et d'engager votre bassin en rétroversion afin d'avoir un meilleur maintien sur le ballon.
- L'exercice consiste à faire rouler vos cuisses sur le ballon d'avant en arrière en repoussant le sol avec vos mains.
- Les épaules se déplacent en avant et en arrière de vos mains



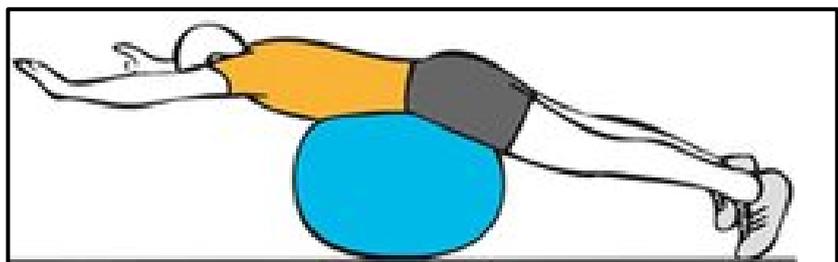
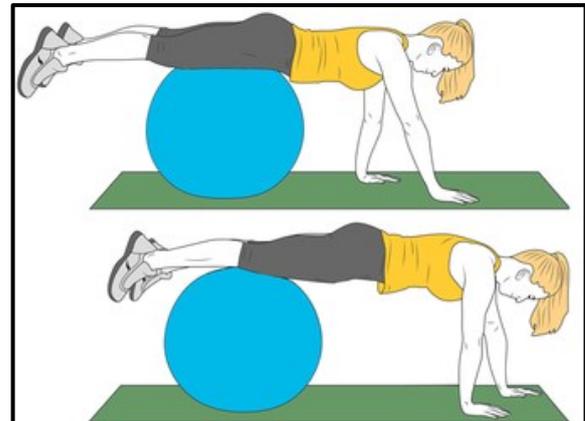
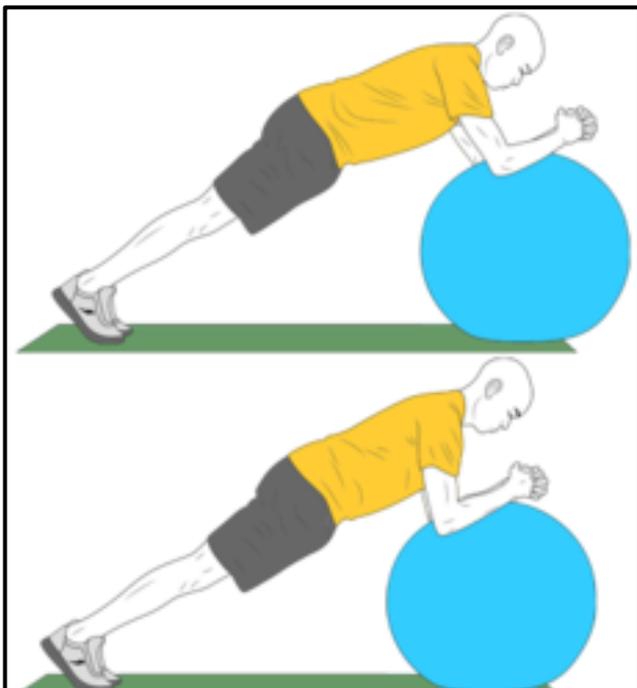
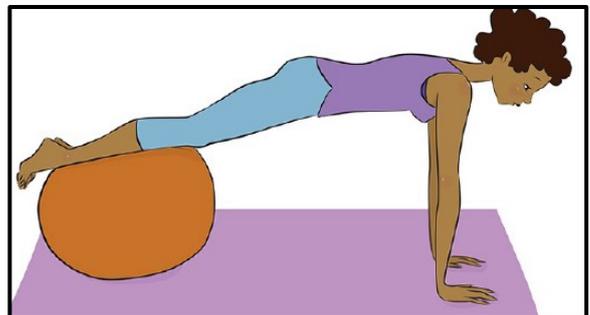
Conseil +

Vous devez rester totalement droit et gainé ! Ne bloquez pas votre respiration. Si l'exercice est encore un peu difficile, commencez par le réaliser au sol en poussant sur les pointes de pied.

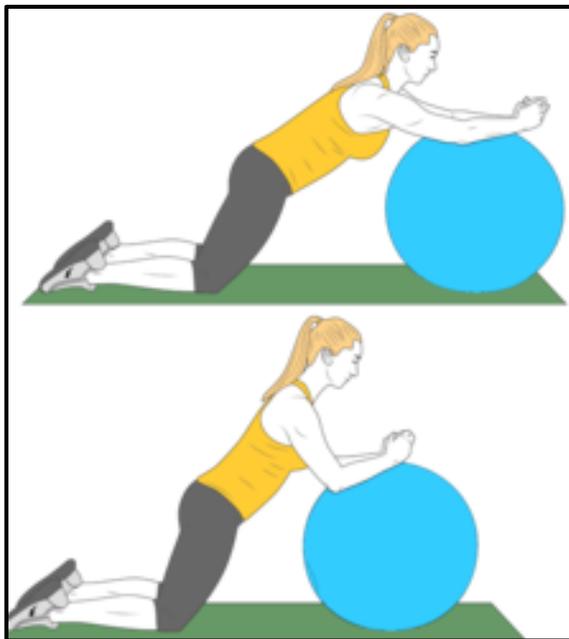
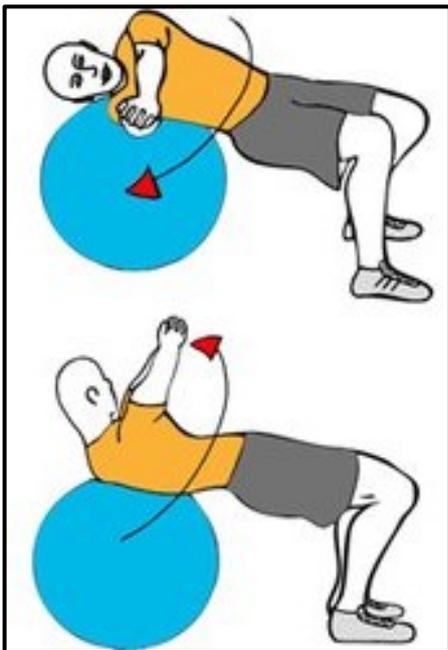
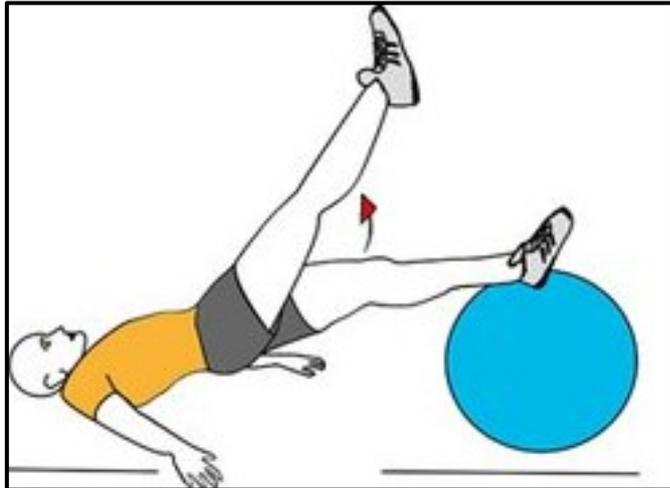
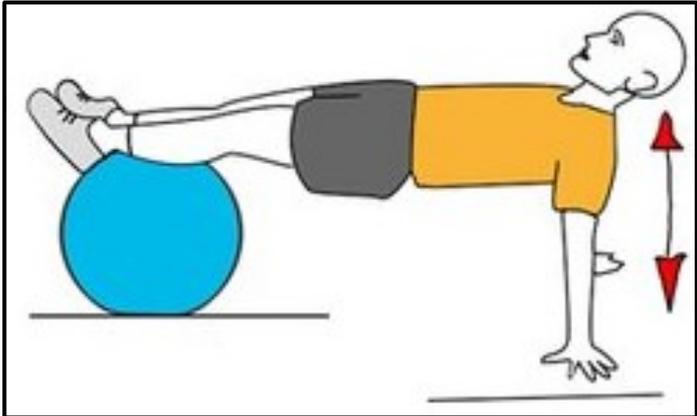
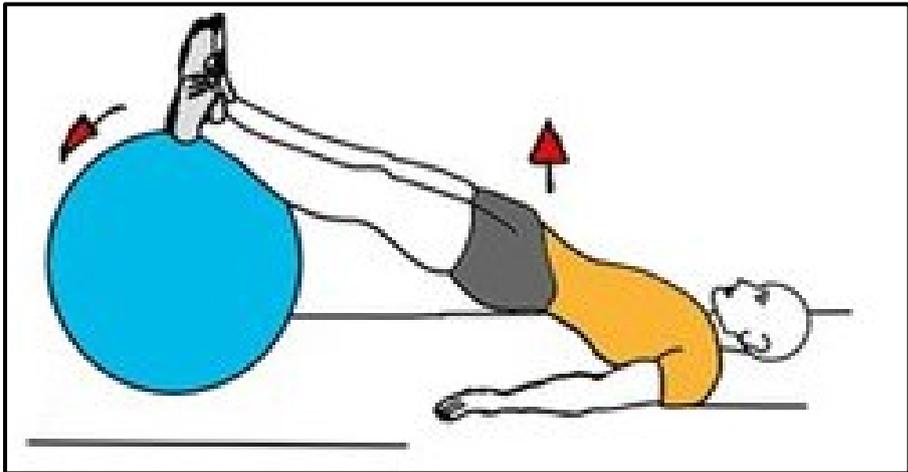


À répéter 1 à 3 fois pendant 5 à 15 secondes.
Récupération : 30 à 60 secondes

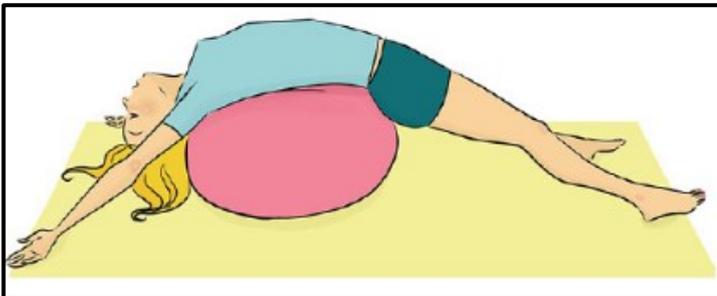
Lombaires



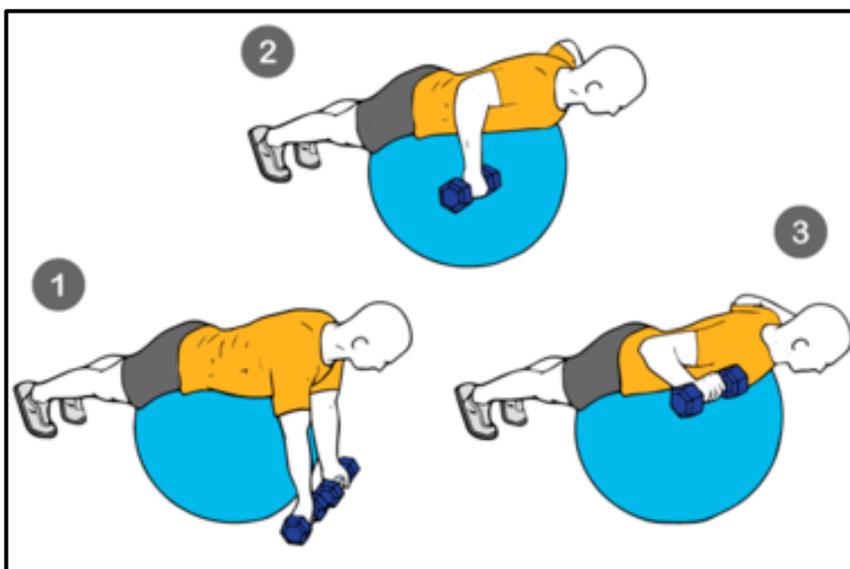
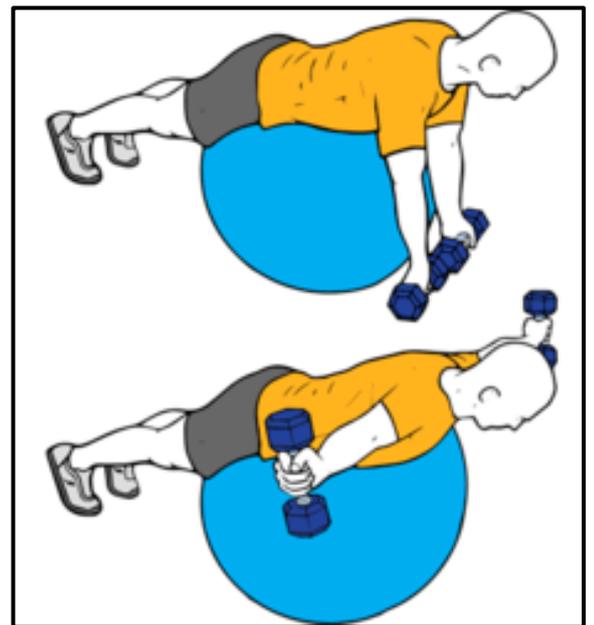
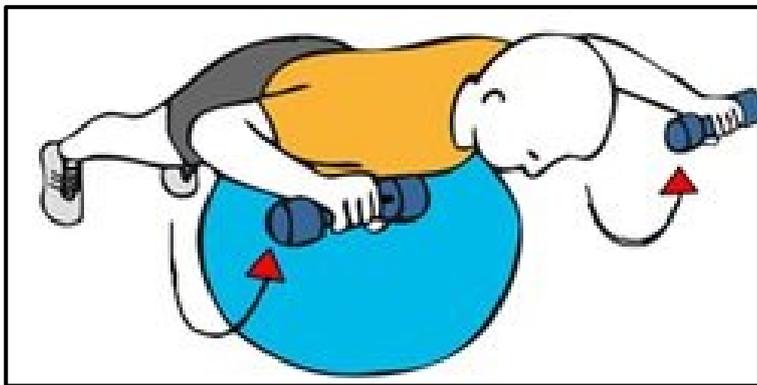
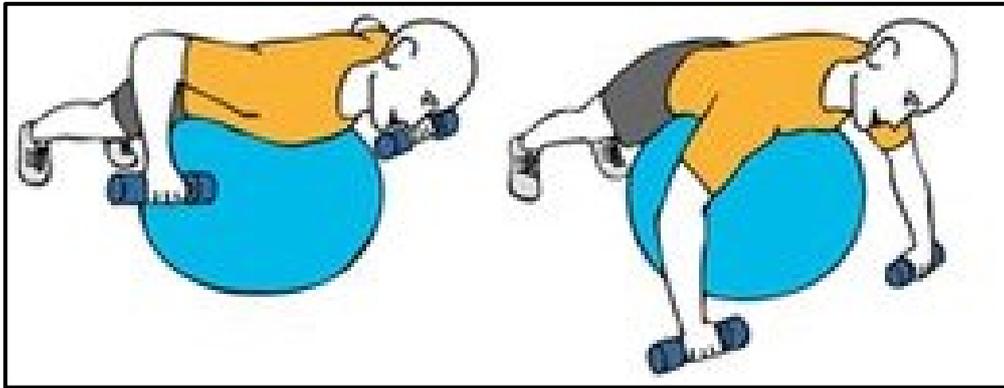
Abdos



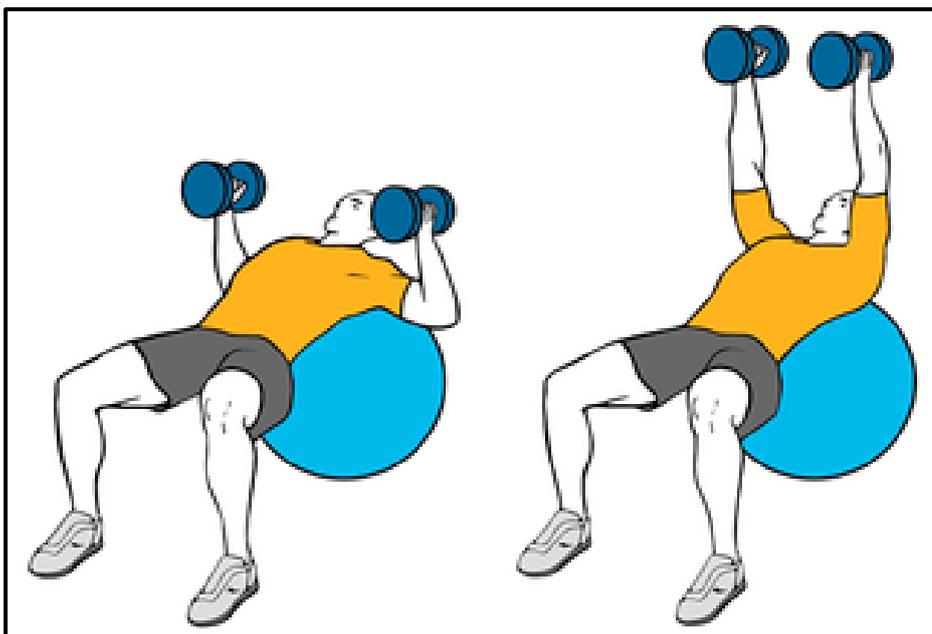
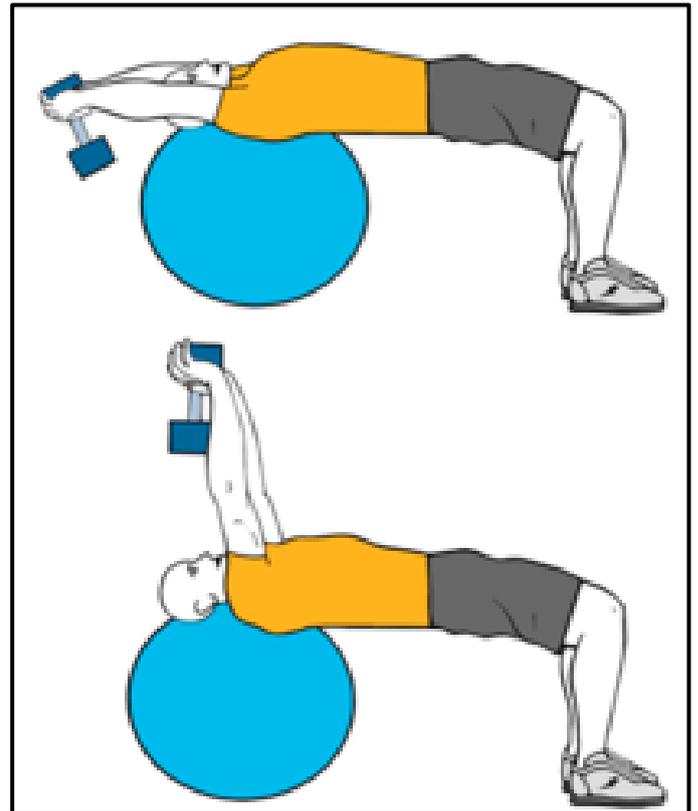
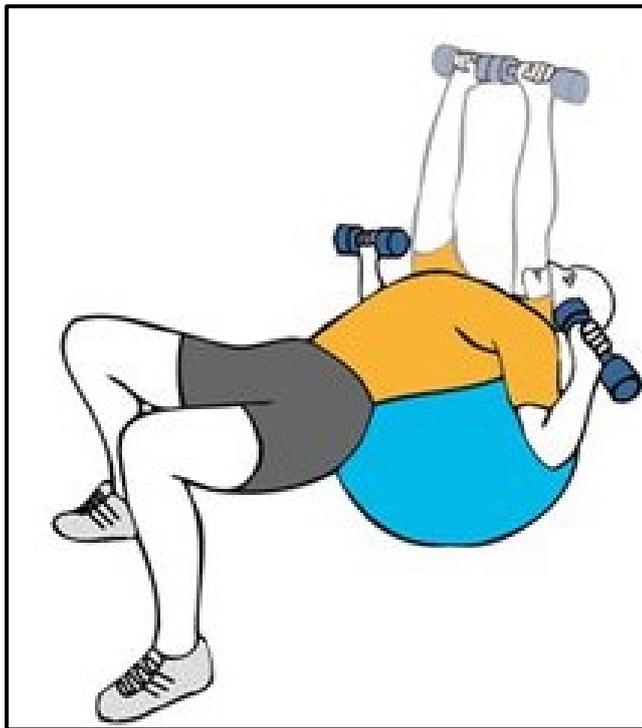
DÉNOUEZ TOUTES VOS TENSIONS*
ÉTIREMENT ACTIF DE LA RÉGION VENTRALE AVEC UN BALLON

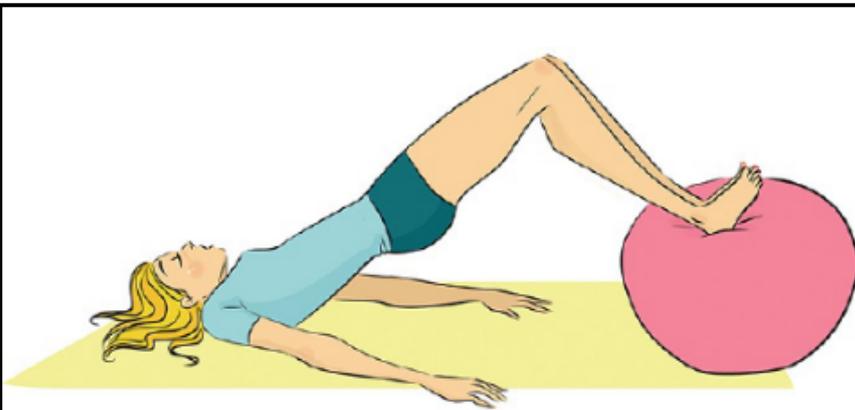


Deltoïdes postérieurs (Arrière des épaules)



Deltoïdes antérieurs (Avant des épaules) & Pectoraux





REGARDEZ LE CIEL***

RENFORCEMENT DES MUSCLES DE LA LOGE POSTÉRIEURE DE LA CUISSE AVEC UN BALLON

PROPRIOCEPTION

Objectif

Travail proprioceptif des muscles ischio-jambiers en situation d'instabilité.

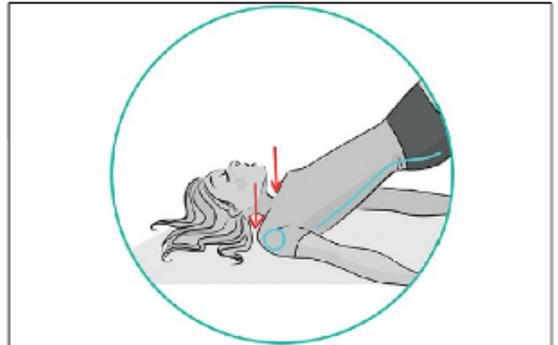
Mouvement

- Allongez-vous au sol sur le dos et posez vos talons sur le ballon.
- Gardez les bras le long du corps afin de vous équilibrer et baissez les épaules pour éviter des tensions inutiles.
- Expirez pour décoller vos fesses du sol en poussant fort le ballon avec vos talons (ils doivent s'enfoncer dans le ballon).
- Maintenez votre sangle abdominale et vos fessiers serrés en respirant normalement.

Conseil +

Vous pouvez réaliser cet exercice en remplaçant le ballon par un support fixe (une chaise).

Trop facile ? Tout en gardant vos fesses décollées, faites rouler le ballon sous vos pieds en tendant et en fléchissant vos jambes.



À répéter 1 à 3 fois pendant 15 à 30 secondes.

Récupération : 30 à 60 secondes

Fessiers - Ischios - Lombaires

