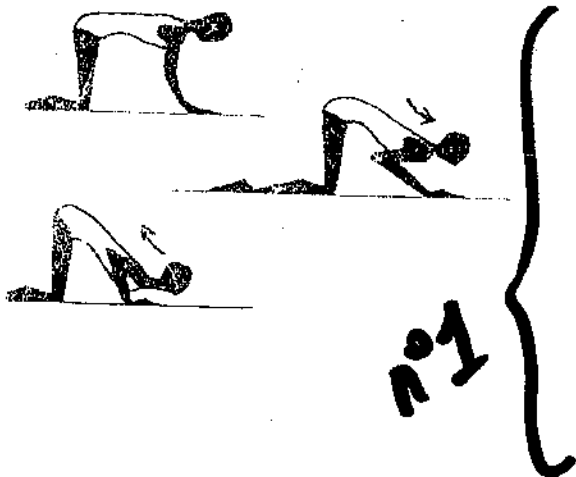


EXTENSION ABDOMINALE ET DU DESSUS DE BRAS

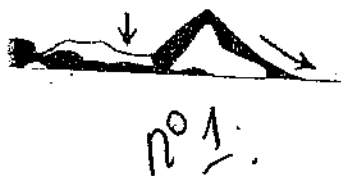
ELASTICITE DU DOS ET DE L'EPAULE



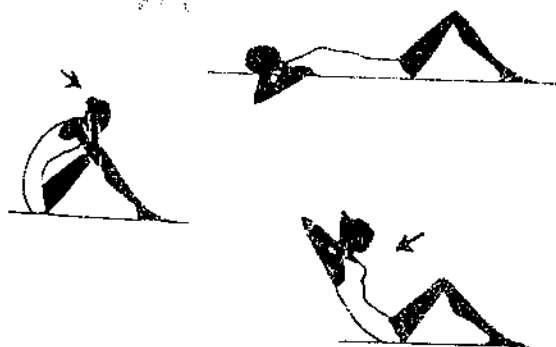
- 1 - Démarrez comme pour les "pompage" sur les genoux. Laissez glisser la poitrine en avant entre les bras en arrondissant dos et effleurant le sol avec la poitrine.
- 2 - Retournez, ensuite répétez le 1.
- 3 - Levez l'abdomen et jetez la tête en ligne afin d'avoir le dos tendu.
- 4 - En gardant le dos tendu, glissez le haut du torse vers la position de départ.

TRAVAIL DES MUSCLES ABDOMINAUX

POSITION ALLONGEE SUR LE DOS

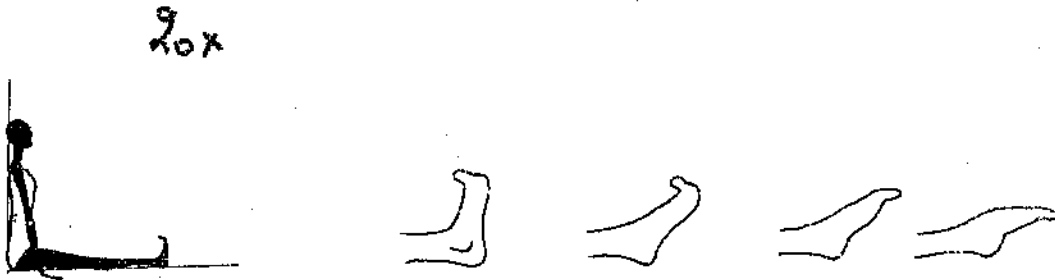


- 1 - Couchez-vous sur le dos, les pieds à plat sur le sol, genoux pliés, bras le long du corps.
- 2 - Pressez un peu le dos vers le sol afin de supprimer le creux du dos.
- 3 - Lentement glissez les pieds le long du sol jusqu'à ce que les jambes soient tendues. Gardez le dos pressé contre le sol.
- 4 - Répétez 5 fois avec les genoux pliés en poussant le creux hors du dos (1-2).
- 5 - Répétez 5 fois entièrement les exercices (1-2-3).



- 1 - Joignez les mains derrière la tête, gardez les pieds sur le sol, genoux fléchis.
- 2 - Relevez-vous de façon que les coudes touchent les genoux. Ne voutez pas le dos.
- 3 - Recouchez-vous de façon que les épaules touchent le sol.

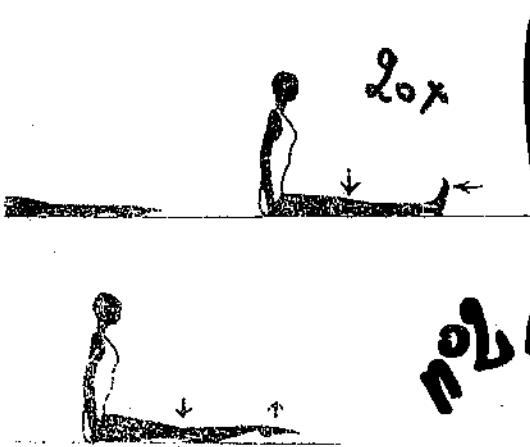
ET LES ORTELS



Assis, les jambes allongées, le dos plat (contre le mur si nécessaire)

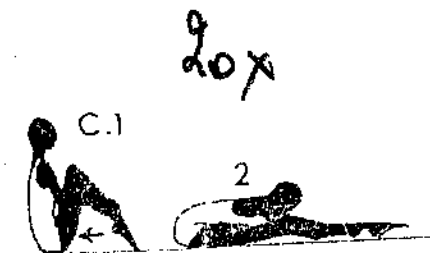
Faire le joint entre la cheville et orteil.

Faire comme l'illustration, lentement et ensuite l'inverse.



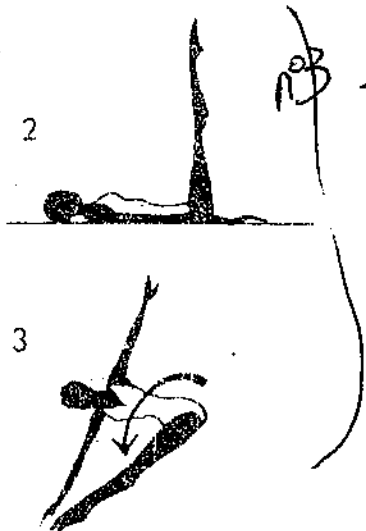
EXTENSION DE JAMBE

- 1 - Asseyez-vous sur le sol avec les jambes tendues, les bras le long du corps et le dos tendu.
- 2 - Fléchissez les pieds et les chevilles afin de presser l'arrière des genoux contre le sol (les talons vont s'élever du sol légèrement).
- 3 - Doucement étendez les pointes de pieds en gardant les talons élevés par rapport au sol.
- 4 - Relâchez et répétez.



- 1 - Asseyez-vous sur la berge de la piscine, amener les talons et trine et les talons vers les fesses en tenant les chevilles mains, pouces tournés vers l'intérieur des chevilles.
- 2 - En gardant la poitrine contre les cuisses, le dos tendu, le avant étendez les jambes.
- 3 - Gardez la position 10 secondes.
- 4 - Relâchez, ensuite répétez.

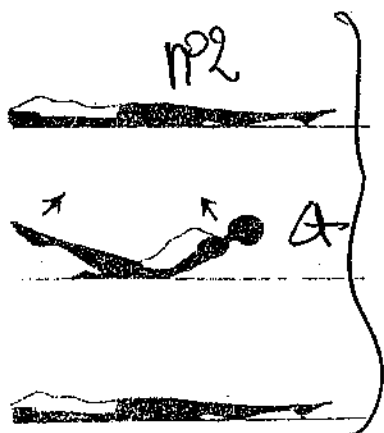
ELEVATION DE LA JAMBE DE COTE



- 1 - Couchez-vous sur le dos avec les bras étendus au niveau des épaules, les jambes bien tendues.
- 2 - En gardant le dos plat au sol, levez les deux jambes à la position double ballet leg
- 3 - En gardant les hanches à plat au sol, doucement laissez descendre les jambes vers la main gauche (2 à 3 cms) revenez à la verticale et alors doucement descendez vers le côté droit.
- 4 - Utilisez les muscles abdominaux et les muscles des cuisses pour dresser et descendre les jambes, par la pression des mains et des bras sur le sol

94

Consolide les muscles abdominaux et les muscles du dos.



- 1 - Couchez-vous à plat sur le dos et sur le sol, les bras le long du corps
- 2 - Tendez les pointes de pieds, poussez les épaules contre le sol (contre la poitrine), l'épine dorsale pressée à plat, les muscles abdominaux et les muscles de la hanche tendus
- 3 - Inspirez, levez la tête et les pieds à 2cms du sol
- 4 - Étendez et gardez la position pendant 10 secondes
- 5 - Relâchez et expirez



Garder le dos à plat, sans appui des mains.
Croiser les jambes alternativement.

95