

## 1. Planche flexion hanche alt.



- Les mains posées sur une chaise, positionnez le corps droit en position de planche à environ 45 degrés sans fléchir aux hanches.
- Tout en maintenant le corps stable et les abdominaux activés, levez un genou vers la poitrine.
- Retournez à la position initiale et recommencez avec l'autre jambe.

Séries: 1 Répétitions: 10

## 2. Le moulin à vent



- Débutez les jambes en position large, genoux légèrement fléchis et hanches poussées derrière, poids sur les talons.
- Levez les bras devant vous pour la durée recommandée.
- En gardant la même position des jambes, penchez-vous devant avec le dos plat et amenez un bras au sol sous la poitrine. Amenez le bras opposé haut derrière pour créer une rotation.
- Maintenez pour la durée recommandée.
- Gardez votre bassin en position et aligné devant. Gardez le poids sur les talons avec les genoux légèrement fléchis.
- Inversez les côtés une fois complété.

Séries: 1 Répétitions: 10

## 3. Position de la chaise



- Tenez-vous debout avec les pieds collés puis fléchissez les genoux et les hanches afin d'abaisser votre centre de gravité.
- Gardez votre poids sur les talons puis soulevez les bras au-dessus de la tête.
- La colonne vertébrale doit être bien droite et la tête alignée dans le prolongement de celle-ci.
- De cette position, vous pouvez soulever les orteils du sol afin de vérifier si le poids est bien sur les talons.

Séries: 1 Répétitions: 10

référence : physiolec 1996-2016.

Créé par Julie Adam, physiothérapeute

### Site Bowen

614, Bowen Sud, Sherbrooke (Québec) J1G 2E9

Tél: 819.822.1918 - Téléc.: 819.791.2078

info@physio-optima.ca

### Centre De Santé Du Sommet

1280, rue King Est (Suite 339), Sherbrooke (Québec) J1G 1E4

Tél: 819.300.8181 - Téléc.: 819.300.8103

info@physio-optima.ca