

## Export des exercices Stabilité du rachis, niveau 1

### Auto-grandissement du rachis / étirement axial actif



Debout cherchez à vous grandir le plus possible à chaque étage de votre rachis, pour augmenter la difficulté vous pouvez placer un poids sur la tête, poussez vers le haut en cherchant toujours à vous grandir le plus possible.

### Extenseurs du rachis en flèche



Allongé sur le ventre, mettez-vous en double menton et nuque longue (grandissez-vous dans l'axe du tronc), placez les bras le long du corps, les mains de chaque côté du bassin avec les paumes vers le ciel (ou vers le sol pour varier) serrez les omoplates en cherchant à les coller l'une à l'autre et réalisez une extension active en soufflant. Pour augmenter l'amplitude et la difficulté, vous pouvez réaliser cet exercice avec un swiss ball sous le bassin ou ajouter des poids dans les mains.

### Extenseurs du rachis en chandelier



Allongé sur le ventre, mettez-vous en double menton et nuque longue (grandissez-vous dans l'axe du tronc), placez les bras en chandelier avec les pouces vers le ciel (ou le dos des mains pour varier la position) puis serrez les omoplates en cherchant à les coller l'une à l'autre et réalisez une extension active en soufflant. Pour augmenter l'amplitude et la difficulté, vous pouvez réaliser cet exercice avec un swiss ball sous le bassin ou ajouter des poids dans les mains. Ou encore tendre les coudes pour augmenter le bras de levier (extenseurs du rachis en T).

### Bird dog



À quatre pattes, gardez le tronc immobile, tendez un bras et la jambe opposée, revenez et recommencez avec l'autre côté. Vous pouvez prolonger le mouvement en ramenant le coude vers le genou opposé sous votre buste et en enroulant un peu votre dos (pensez bien à votre APEA). Pour varier vous pouvez réaliser l'exercice allongé sur le ventre. Pour augmenter la difficulté réalisez le même exercice en position de planche.

# Kine Exos

## Pédalage



Allongé sur le dos avec les jambes repliés, décollez les pieds et faites un mouvement de pédalage tout en réalisant votre APEA.

## Abdominaux grands droits et transverse



Allongé sur le dos, les jambes repliées, concentrez-vous bien sur votre APEA puis décollez légèrement la tête et le haut du dos jusqu'à la pointe des omoplates sans enrôler tout en poussant de manière statique avec les deux mains contre la cuisse de la jambe que vous aurez au préalable décollé du sol. Vous pouvez augmenter la difficulté en décollant les deux jambes, restez attentif à toujours rentrer le ventre.

## Abdominaux obliques et transverse



Allongé sur le dos, une jambe décollée et l'autre posée au sol, amenez la main opposée à la jambe décollée en opposition contre le genou. Concentrez-vous bien sur votre APEA puis décollez légèrement la tête et le haut du dos jusqu'à la pointe des omoplates tout en poussant de manière statique sur le genou.

## Mini planche inversée



Allongé sur le dos avec un support pour surélever la tête et un autre pour surélever les fesses. Poussez dans la tête et dans les fessiers pour décoller le dos.