

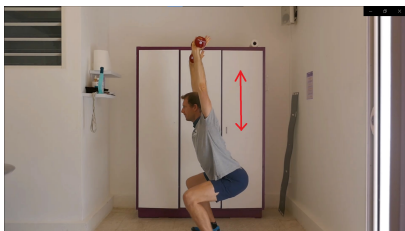
Export des exercices Stabilité du rachis, niveau 4

Epaulé jeté



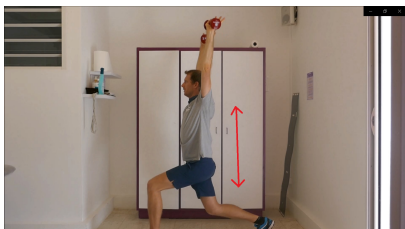
Le mouvement se fait en deux temps, 1. l'épaulé, 2. le jeté. L'épaulé (clean) se fait en ramassant la charge au sol en gardant le dos droit (engagez les fessiers en arrière) avec les mains écartées d'une largeur équivalente à celle des épaules, se redresser en contractant fort les fessiers, puis profitez de l'inertie du mouvement pour venir placer la charge au niveau des épaules en engageant à nouveau les fessiers vers l'arrière et en pliant les coudes pour se placer la charge au niveau des épaules avec le corps en position de squat. Fin du mouvement d'épaulé. Le jeté (jerk) se fait en engageant puis en contractant à nouveau les fessiers pour créer une nouvelle inertie dans la charge et en profiter pour tendre le coude au-dessus de sa tête (bras au zénith). Pour augmenter la difficulté, augmentez la charge. Pour varier vous pouvez réaliser une prise large au niveau de vos mains (une fois et demie la largeur de vos épaules).

Overhead squat



Debout les bras tendus au-dessus de la tête, les mains espacées de une fois et demi de la largeur de vos épaules, réalisez un squat en conservant les bras en l'air. Pour augmenter la difficulté, augmentez la charge.

Fentes en overhead



Debout les bras tendus au-dessus de la tête, les mains espacées de une fois et demi de la largeur de vos épaules, réalisez une fente en conservant les bras en l'air. Pour augmenter la difficulté, augmentez la charge.

Pompes sautées

Réalisez le mouvement de pompe mais terminez le mouvement en poussant

Kine Exos



suffisamment fort pour que les mains décollent du support. Pour augmenter la difficulté une fois au sol poussez suffisamment fort pour décoller les bras et les pieds. Si vous souhaitez augmenter encore la difficulté, réalisez un mouvement avec les bras pendant la phase de saut.

Le pont



Allongé sur le dos, les mains posées au sol au-dessus des épaules et les jambes repliées. Poussez dans les bras pour creuser le dos et amener le sommet du crâne au sol puis poussez à nouveau pour tendre les bras et décoller la tête du sol. Essayez de bien ouvrir au niveau thoracique plutôt qu'au niveau lombaire puis respirez. Si vous maîtrisez bien le mouvement, vous pouvez monter directement sans passer par l'étape avec la tête posée au sol.

Le paon



En appuie sur les mains, les coudes en appui dans les épaules (le bassin) et la plante des pieds face à face pour placer ses jambes en losange, décollez les pieds du sol et maintenez l'équilibre. Pour augmenter la difficulté, tendez les jambes.

Abdominaux au niveau 4



Assis sur les fesses, jambes fléchies, penchez le tronc en arrière en gardant le dos droit, concentrez-vous sur votre APEA puis décollez les pieds pour former un angle de 90° entre le tronc et tendez les jambes (faites un L avec votre corps). Pour commencer vous pouvez vous aider en gardant les mains au sol ou réalisez le mouvement en allongeant une seule jambe.