

Export des exercices Contrôle moteur du rachis, niveau 1

Proprioception du rachis assis



Assis sur vos ischions avec le buste légèrement penché en arrière et tenez l'équilibre. Vous pouvez commencer par essayer sur une chaise puis sur un swiss ball. Pour varier placez vos bras dans différentes positions. Augmentez la difficulté en retirant un pied ou les deux ou en plaçant un poids type sac de sable sur la tête et essayez de ne pas le faire tomber.

Proprioception et demi-pont



Allongé sur le dos, les pieds en appui sur un support instable, décollez les fesses. Pour augmenter la difficulté réalisez l'exercice sur une jambe. Si vous souhaitez encore plus augmenter la difficulté choisissez un swiss ball comme support instable et réalisez des flexions et extensions de genou avec la jambe en appuie sur le swiss ball.

Proprioception et différentes planches



Réalisez le type de planche que vous souhaitez travailler (classique, latérale, inversée) avec un ou plusieurs supports instables sous vos appuis (mains et/ou pieds). Pour augmenter la difficulté retirez l'appui d'un pied ou d'une main ou réalisez l'exercice sur un swissball.

Proprioception et pompes scapulaires



Réalisez une pompe scapulaire avec un ou plusieurs supports instables sous vos appuis de mains et/ou de pieds. Pour augmenter la difficulté retirez l'appui d'un pied ou d'une main. Pour varier vous pouvez réaliser un mouvement de pompe scapulaire avec un swiss ball sous les pieds ou sous les mains.

Proprioception et pompes



Réalisez une pompe avec un ou plusieurs supports instables sous vos appuis de mains et/ou de pieds. Pour augmenter la difficulté retirez l'appui d'un pied ou d'une main. Pour augmenter la difficulté vous pouvez réaliser un mouvement de pompe sur un swiss ball avec les pieds ou les mains.