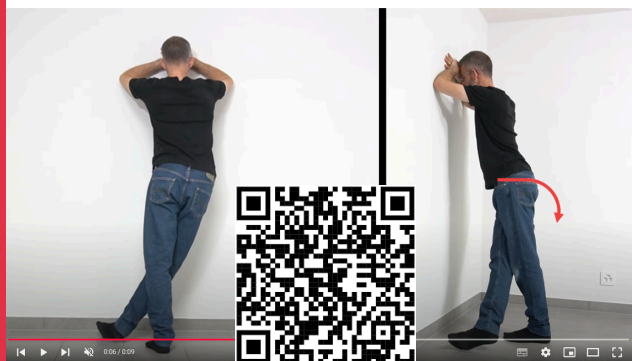




Exercices en crèche

AU TRAVAIL



Etirement du psoas iliaque

Croisez les bras sur le mur et reposez-y le front pour donner votre poids au mur. Reculez le bassin, et aplatissez le dos ("rétroversion du bassin").

Croisez le pied droit devant le pied gauche, et laissez tomber la hanche droite vers le sol.

Tenez 40 secondes avant d'étirer l'autre côté.

Technique militaire

Pour tenir debout plus longtemps, créez un mouvement oscillatoire d'avant en arrière.

Avancez un pied. Sans effort physique, basculez votre corps de sorte à lever le talon du pied arrière, puis les orteils du pied avant.

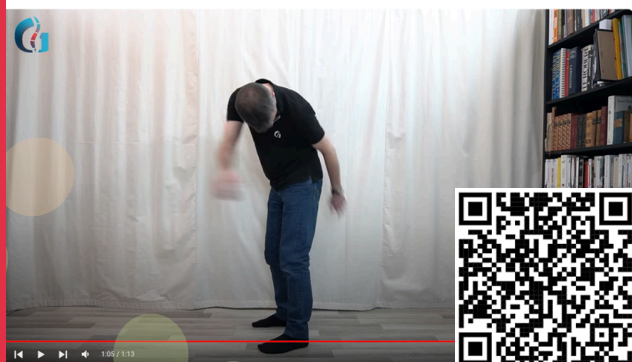


Reset du haut du corps

Tenez-vous debout comme un singe (pieds parallèles, genoux déverrouillés, bassin vers l'arrière). Pratiquez relax, sans douleur.

Secouez les poignets quelques secondes, puis jetez les pouces.

Ensuite, relaxez les coudes en vous tapant la poitrine.



Relaxez les épaules en vous tapant les fesses. Au rythme des épaules, tournez ensuite la tête, puis tout le dos.

Pour finir, continuez les rotations de dos, de tête et les mouvements d'épaules tout en fléchissant d'abord le menton puis la colonne vertébrale une vertèbre après l'autre, sans descendre trop bas (mains au niveau des genoux). Remontez ensuite progressivement ; la tête vient en dernier.



Exercices en crèche

Chat, vache et chien

Pour mobiliser toute la colonne vertébrale :

- faites le dos creux, puis plat, puis rond. Le mouvement démarre dans le bassin et se poursuit jusque dans la nuque
- ramenez une hanche vers l'épaule du même côté, puis l'autre hanche.

Combinez ces exercices avec les genoux à 90°, plus ouverts ou plus fermés.



Etirement du piriforme

Allongé, formez un angle de 90° avec le genou.

Ensuite, ramenez votre tibia de sorte à l'avoir aussi perpendiculaire que possible au corps. Le genou ne doit pas partir vers l'extérieur.

Ramenez le tibia vers les clavicules. Tenez 40 à 60 secondes



Renforcement des dorsales

Asseyez-vous avec les avant-bras entre les genoux, penché vers l'avant. Aplatissez le bas du dos, rentrez le menton puis poussez le milieu du dos légèrement vers l'avant. Le dos est alors plat, et le regard à 90° de la colonne vertébrale.

Pressez alors les avant-bras contre les cuisses pour ressentir une tension musculaire dans le milieu du dos. Gardez la 40 secondes en respirant bien.

