

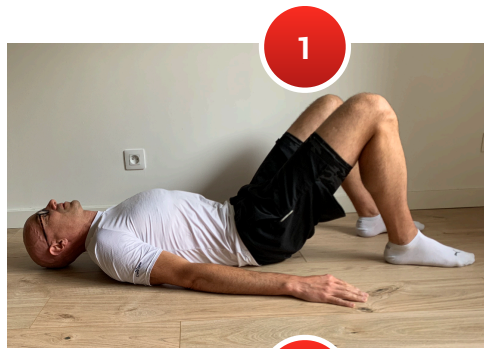
RENFORCEMENT MUSCULAIRE POSTURAL SENIOR

- **Durée** : 12 ateliers d'environ 1 minute pour 1 circuit. **Enchaîner** rapidement sans pause entre les exercices.
- **Contracter** le périnée et le transverse en soufflant fort et longtemps pour **tenir les positions** ou débiter les mouvements
- **Périodicité** : tous les deux à trois jours, en alternance avec les autres séances de musculation.

Réaliser jusqu'à trois circuits ou trois fois chaque exercice

1 min

plaquer le dos au sol par des expirations profondes



Variante : plaquer le côté droit du dos au sol en expirant puis le côté gauche sur l'expiration suivante

10 x 5 s

écarter les mains et serrer les omoplates et lombaires sur expiration



Variante : bras écartés et tendus sur les côtés

20 x

grouper en faisant glisser les pieds et en expirant puis revenir

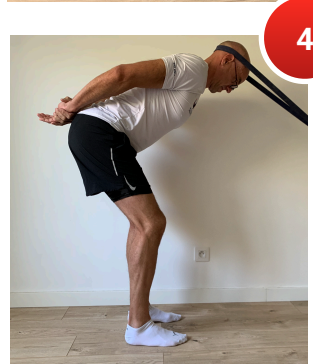


Variante : avec ballon sous les mains



1 min

tenir le plus longtemps en se grandissant



Variante : avec ballon sous les mains



20x
s'ouvrir en expirant, tenir en inspirant et revenir en expirant



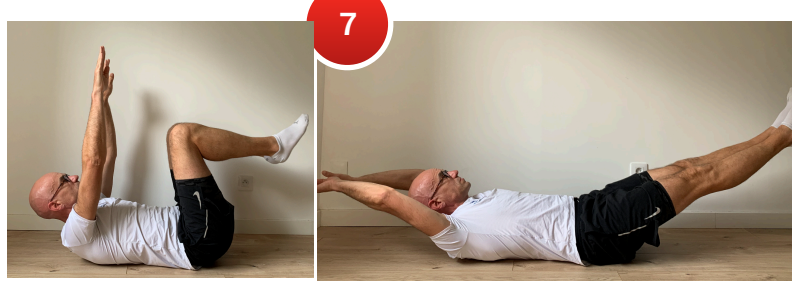
10 x 5 s
redresser le dos en se grandissant et en expirant



Variante : avec ballon sous les pieds



20x
écarter les bras en arrière en expirant



10 x 5 s
déplier les jambes en se grandissant et en expirant



Variante : avec ballon sous les pieds



10x par côté
monter sur l'inspiration, en gardant les jambes parallèles et expirer sur la descente



Variante : avec ballon sous le bassin



20x
monter sur l'expiration, contrôler la descente sur l'expiration suivante



1 min
tenir le plus longtemps en montant le bassin et en écartant les genoux



Variante : avec ballon sous les pieds



1 min
tenir le plus longtemps sans cambrer



Pour tirer profit de ces exercices, il est essentiel de maintenir une position neutre du bassin et un étirement de la colonne vertébrale en respectant ses courbures naturelles. On ne se recroqueville pas, on se grandit. Il s'agit bien de renforcer tout ce qui rentre, remonte et plaque le ventre.

