

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 débuter les mouvements
- Périodicité : tous les deux à trois jours, en alternance avec les autres séances de musculation.

1 min

plaquer le dos au sol par des expirations profondes



1

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

10 x 5 s

écartez les mains et serrer les omoplates et lombaires sur expiration



2

Variante : bras écartés et tendus sur les côtés



3

Variante : avec ballon sous les mains



20 x

grouper en faisant glisser les pieds et en expirant puis revenir



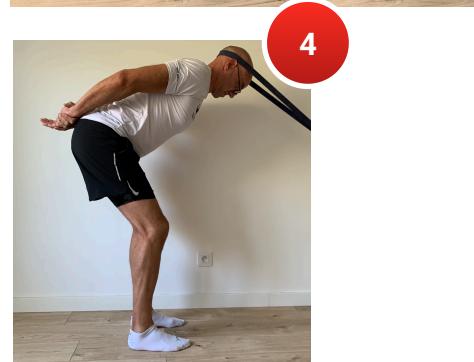
4

Variante : avec ballon sous les mains



1 min

tenir le plus longtemps en se grandissant



5

Variante : avec ballon sous les mains



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

20x

écartez les bras en arrière en expirant

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

10 x 5 s

déplier les jambes en se grandissant et en expirant

10x par côté

monter sur l'inspiration, en gardant les jambes parallèles et expirer sur la descente

10x par côté

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

10x par côté

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

10x par côté

tenir le plus longtemps sans cambrer

10x par côté

tenir le plus longtemps en se grandissant et en expirant

10x par côté

écartez les bras en arrière en expirant

10x par côté

déplier les jambes en se grandissant et en expirant

10x par côté

monter sur l'inspiration, en gardant les jambes parallèles et expirer sur la descente

10x par côté

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

10x par côté

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

10x par côté

tenir le plus longtemps sans cambrer

10x par côté

tenir le plus longtemps en se grandissant et en expirant

10x par côté

écartez les bras en arrière en expirant

10x par côté

déplier les jambes en se grandissant et en expirant

10x par côté

monter sur l'inspiration, en gardant les jambes parallèles et expirer sur la descente

10x par côté

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

10x par côté

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

10x par côté

tenir le plus longtemps sans cambrer

10x par côté

tenir le plus longtemps en se grandissant et en expirant

10x par côté

écartez les bras en arrière en expirant

10x par côté

déplier les jambes en se grandissant et en expirant

10x par côté

monter sur l'inspiration, en gardant les jambes parallèles et expirer sur la descente

10x par côté

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

10x par côté

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

10x par côté

tenir le plus longtemps sans cambrer

10x par côté

tenir le plus longtemps en se grandissant et en expirant

10x par côté

écartez les bras en arrière en expirant

10x par côté

déplier les jambes en se grandissant et en expirant

10x par côté

monter sur l'inspiration, en gardant les jambes parallèles et expirer sur la descente

10x par côté

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

10x par côté

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

10x par côté

tenir le plus longtemps sans cambrer

10x par côté

tenir le plus longtemps en se grandissant et en expirant

10x par côté

écartez les bras en arrière en expirant

10x par côté

déplier les jambes en se grandissant et en expirant

10x par côté

monter sur l'inspiration, en gardant les jambes parallèles et expirer sur la descente

10x par côté

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

10x par côté

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

10x par côté

tenir le plus longtemps sans cambrer

10x par côté

tenir le plus longtemps en se grandissant et en expirant

10x par côté

écartez les bras en arrière en expirant

10x par côté

déplier les jambes en se grandissant et en expirant

10x par côté

monter sur l'inspiration, en gardant les jambes parallèles et expirer sur la descente

10x par côté

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

10x par côté

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

10x par côté

tenir le plus longtemps sans cambrer

10x par côté

tenir le plus longtemps en se grandissant et en expirant

10x par côté

écartez les bras en arrière en expirant

10x par côté

déplier les jambes en se grandissant et en expirant

10x par côté

monter sur l'inspiration, en gardant les jambes parallèles et expirer sur la descente

10x par côté

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

10x par côté

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

10x par côté

tenir le plus longtemps sans cambrer

10x par côté

tenir le plus longtemps en se grandissant et en expirant

10x par côté

écartez les bras en arrière en expirant

10x par côté

déplier les jambes en se grandissant et en expirant

10x par côté

monter sur l'inspiration, en gardant les jambes parallèles et expirer sur la descente

10x par côté

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

10x par côté

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

10x par côté

tenir le plus longtemps sans cambrer

10x par côté

tenir le plus longtemps en se grandissant et en expirant

10x par côté

écartez les bras en arrière en expirant

10x par côté

déplier les jambes en se grandissant et en expirant

10x par côté

monter sur l'inspiration, en gardant les jambes parallèles et expirer sur la descente

10x par côté

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

10x par côté

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

10x par côté

tenir le plus longtemps sans cambrer

10x par côté

tenir le plus longtemps en se grandissant et en expirant