



Stabilisation Lombo-pelvienne



Exercices de base

Consignes de base

- ➔ Durée d'une séance de gainage: 45 minutes environ.
- ➔ Prévoir 5min d'échauffement avec la corde à sauter et 10min de stretching à la fin.
- ➔ Un même exercice peut être fait une ou plusieurs fois.
- ➔ Prévoir une récupération de 15sec entre chaque exercice.
- ➔ Alternier 2 exercices pour la chaîne antérieure avec 1 exercice pour la chaîne postérieure.
- ➔ Ne pas toujours faire les mêmes exercices!!!

Chaîne antérieure



Exercice 1



Position de départ: allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds posés à plat, mains derrière la tête, coudes bien ouverts.

Exécution: Décoller la tête et le haut du dos en expirant. Revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 15 à 20

Exercice 2



Position de départ: allongé sur le dos, une cheville posée sur l'autre genou, les deux mains derrière la tête.

Exécution: Décoller la tête et le haut du dos en expirant et en amenant le coude vers le genou opposé. Revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 15 à 20 de chaque côté

Exercice 3



Position de départ: allongé sur le dos, jambes fléchies, bras le long du corps, tête, épaules et haut du dos décollés.

Exécution: Pivoter le haut du corps de façon à toucher le talon avec le bout des doigts; inspirer et expirer tout au long de l'exercice.

Répétitions: 20 à 30

Exercice 4



Position de départ: allongé sur le dos, jambes fléchies, bras tendus derrière la tête, mains collées.

Exécution: Décoller la tête et le haut du dos en expirant, en gardant les bras tendus et en amenant la tête vers le ciel. Revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 10 à 15

Exercice 5



Position de départ: allongé sur le dos, jambes tendues à la verticale et formant un angle de 90° avec le haut du corps, bras le long du corps.

Exécution: Tenir la position en inspirant et expirant.

Répétitions: Tenir la position 30 à 45 secondes

Exercice 6



Position de départ: allongé sur le dos, jambes tendues à la verticale, mains sous les fesses.

Exécution: Descendre les jambes tendues sans décoller le dos du tapis en inspirant, ramener les jambes tendues en expirant.

Répétitions: 10 à 15

Exercice 7



Position de départ: allongé sur le dos, jambes tendues à la verticale, bras le long du corps.

Exécution: Décoller le bassin pour amener les pieds en direction du ciel en expirant, redescendre le bassin en inspirant.

Répétitions: 10 à 15

Exercice 8



Position de départ: allongé sur le dos, jambes tendues à la verticale, bras le long du corps.

Exécution: Dessiner les chiffres de 0 à 9 avec les jambes tendues en inspirant et expirant tout au long de l'exercice.

Répétition: 1

Exercice 9



Position de départ: allongé sur le dos, jambes et bras tendus vers le ciel.

Exécution: Décoller le haut du corps pour amener les mains vers les pieds en expirant. Revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 10 à 15

Exercice 10



Position de départ: allongé sur le dos, jambes et bras tendus vers le ciel.

Exécution: même chose que l'exercice précédent mais cette fois, amener la main vers le pied opposé.

Répétitions: 10 de chaque côté

Exercice 11



Position de départ: allongé sur le dos, bras en croix, jambes tendues vers le ciel.

Exécution: Descendre lentement les jambes tendues sur un côté en inspirant, ramener doucement les jambes en expirant en position de départ. Alternier droite/ gauche.

Répétitions: 10 à 20

Exercice 12



Position de départ: allongé sur le dos, jambes tendues vers le ciel, mains derrière la tête, tête surélevée.

Exécution: descendre lentement les jambes jusqu'à 45° en inspirant. Revenir en position de départ en expirant.

Répétitions: 10 à 15

Exercice 13



Position de départ: allongé sur le dos, jambes tendues vers le ciel, bras le long du corps.

Exécution: Amener les jambes tendues derrière la tête en inspirant et revenir lentement en position de départ en expirant.

Répétitions: 10 à 15

Exercice 14



Position de départ: allongé sur le dos, jambes tendues vers le ciel, bras le long du corps.

Exécution: amener les jambes tendues derrière la tête en inspirant. Rester en arrière, expirer. Monter les jambes en position de chandelle en inspirant et revenir lentement en position de départ en expirant.

Répétitions: 15 à 20

Exercice 15



Position de départ: allongé sur le dos, jambes en position de la chaise renversée, bras en croix.

Exécution: descendre les jambes sur un côté en inspirant. Revenir en position de départ en expirant.

Répétitions: 12 à 20

Exercice 16



Position de départ: allongé sur le dos, jambes en position de la chaise renversée, mains derrière la tête, coudes ouverts.

Exécution: décoller la tête, les épaules et le haut du dos en expirant. Revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 15 à 20

Exercice 17



Position de départ: allongé sur le dos, jambes en position de la chaise renversée, bras le long du corps.

Exécution: monter les genoux et le bassin vers le ciel en expirant. Revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 15 à 20

Exercice 18



Position de départ: allongé sur le dos, jambes en position de la chaise renversée, bras le long du corps.

Exécution: ramener les genoux vers le visage en expirant. Revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 15 à 20

Exercice 19



Position de départ: allongé sur le dos, jambes en position de la chaise renversée, mains derrière la tête.

Exécution: rapprocher les genoux et le visage en expirant. Revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 15 à 20

Exercice 20



Position de départ: allongé sur le dos, mains derrière la tête, coudes bien ouverts.

Exécution: décoller les vertèbres les unes après les autres en expirant et en gardant les coudes bien ouverts. Redescendre lentement sur le dos en inspirant.

Répétitions: 10 à 15

Exercice 21



Position de départ: allongé sur le dos, jambes en position de la chaise renversée et posées sur le côté, mains derrière la tête.

Exécution: décoller la tête, les épaules et le haut du dos en expirant. Revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 10 à 15 de chaque côté.

Exercice 22



Position de départ: allongé sur le dos, jambes en position de la chaise renversée, mains derrière la tête, haut du corps surélevé.

Exécution: décoller un peu plus le haut du corps en amenant le coude vers le genou opposé en expirant. Revenir dans la position de départ en inspirant et changer de côté.

Répétitions: 20 à 30 en changeant de côté.

Exercice 23



Position de départ: en appui sur les avant bras (largeur des épaules) et les pointes de pieds, tête dans le prolongement du corps.

Exécution: tenir la position tout en inspirant et expirant.

Répétitions: 45 secondes minimum.

Exercice 24



Position de départ: en appui sur les avant bras (largeur des épaules) et les pointes de pieds, tête dans le prolongement du corps.

Exécution: décoller alternativement jambe droite puis jambe gauche de façon rythmée et en inspirant/ expirant tout au long de l'exercice.

Répétitions: 20 à 30 en changeant de côté.

Exercice 25



Position de départ: en appui sur les avant bras (largeur des épaules) et les pointes de pieds, tête dans le prolongement du corps.

Exécution: fléchir lentement les jambes pour effleurer le sol avec les genoux en inspirant. Revenir en position de départ en expirant.

Répétitions: 10 à 20

Exercice 26



Position de départ: en appui sur les mains (largeur de bassin) et les pointes de pieds, le corps parfaitement plat.

Exécution: amener alternativement le genou droit puis le gauche vers l'épaule opposée de façon rythmée en expirant. Revenir en position de départ en inspirant. Garder la ligne d'épaules parallèle au sol.

Répétitions: 20 à 30 en changeant de côté.

Exercice 27



Position de départ: en appui sur les mains (largeur de bassin) et les pointes de pieds, le corps parfaitement plat.

Exécution: décoller alternativement jambe droite puis jambe gauche de façon rythmée et sans bouger le bassin. Inspirer et expirer tout au long de l'exercice.

Répétitions: 20 à 30

Exercice 28



Position de départ: en appui sur les mains (largeur des épaules) et les pointes de pieds, le corps parfaitement plat.

Exécution: décoller alternativement bras droit puis bras gauche de façon rythmée. Inspirer et expirer tout au long de l'exercice. Garder la ligne d'épaules et le bassin parallèle au sol.

Répétitions: 20 à 30 en changeant de côté.

Exercice 29

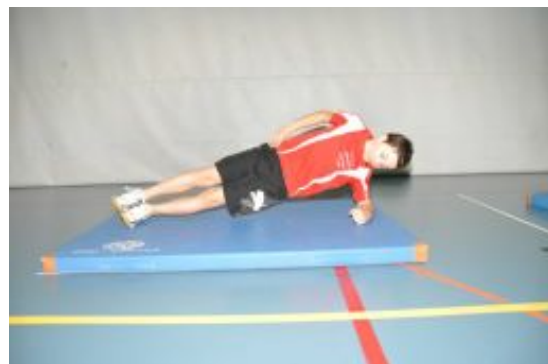


Position de départ: à 4 pattes, bras à la largeur des épaules et jambes à la largeur du bassin.

Exécution: enrrouler le dos, les épaules et la tête en expirant; rester dos enrroulé, et décoller les genoux du sol de quelques centimètres. Tenir la position en inspirant et expirant.

Répétitions: Tenir la position 30 secondes minimum.

Exercice 30



Position de départ: sur le côté, en appui sur l'avant bras (coude et épaule alignés), les deux pieds l'un sur l'autre.

Exécution: lever le bassin et tenir la position haute. Inspirer et expirer tout au long du mouvement.

Répétitions: Tenir la position 30 secondes minimum de chaque côté.

Exercice 31



Position de départ: sur le côté, en appui sur l'avant bras (coude et épaule alignés), les deux pieds l'un sur l'autre.

Exécution: monter le bassin en expirant. Revenir dans la position de départ en inspirant.

Répétitions: 10 à 15 de chaque côté.

Exercice 32



Position de départ: sur le côté, en appui sur l'avant bras (coude et épaule alignés), les deux pieds l'un sur l'autre.

Exécution: décoller le bassin, tenir la position et lever la jambe du dessus. Inspirer et expirer tout au long de l'exercice.

Répétitions: Tenir la position 15 secondes minimum.

Exercice 33



Position de départ: sur le côté, en appui sur la main (main et épaule alignées), les deux pieds l'un sur l'autre.

Exécution: Tenir la position.

Répétitions: Tenir la position 30 secondes minimum.

Exercice 34

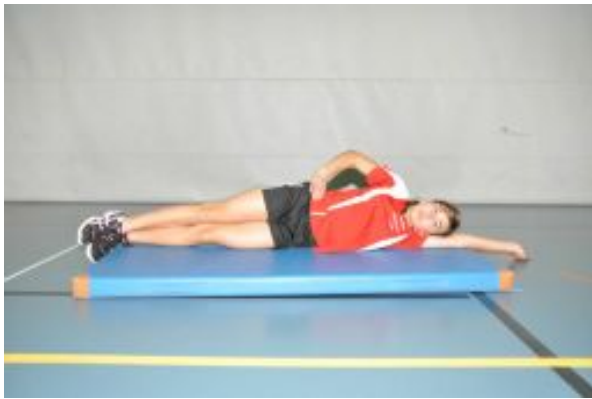


Position de départ: sur le côté, en appui sur la main (main et épaule alignées), les deux pieds l'un sur l'autre, l'autre bras tendu vers le ciel.

Exécution: amener le bras tendu sous le corps en enroulant le dos en expirant. Revenir dans la position de départ en inspirant.

Répétitions: 8 à 10 de chaque côté.

Exercice 35



Position de départ: allongé sur le côté, le bras sous la tête, les deux jambes l'une sur l'autre, le corps parfaitement droit.

Exécution: décoller les deux jambes lentement en expirant. Revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 10 à 15 de chaque côté.

Exercice 36



Position de départ: allongé sur le dos, une jambe fléchie, l'autre tendue, les deux mains derrière la tête.

Exécution: rapprocher coude et genou opposé en expirant. Revenir dans la position de départ en inspirant.

Répétitions: 10 à 20 de chaque côté.

Exercice 37



Position de départ: en appui sur les fesses, jambes fléchies, bras tendus devant.

Exécution: expirer, tendre les jambes et fléchir les bras. Inspirer et revenir en position de départ.

Répétitions: 10 à 15

Exercice 38



Position de départ: en appui sur les fesses, jambes fléchies, bras tendus devant.

Exécution: tendre les jambes en inspirant et en fixant le haut du corps. Ramener les jambes fléchies en expirant.

Répétitions: 10 à 15

Exercice 39



Position de départ: en appui sur les avant bras, les épaules en arrière et les jambes fléchies.

Exécution: faire un mouvement de pédalage avec les jambes tout en inspirant et expirant.

Répétitions: 15 à 20 cycles.

Exercice 40



Position de départ: en appui sur les fesses, jambes fléchies, bras croisés sur les épaules.

Exécution: tendre une jambe et amener le coude opposé sur la jambe fléchie, puis changer de côté. Inspirer et expirer tout au long de l'exercice.

Répétitions: 20

Exercice 41



Position de départ: en appui sur les avant bras, les pointes de pieds sur le medicine ball, le corps parfaitement aligné.

Exécution: tenir la position sans descendre le bassin. Inspirer et expirer tout au long du maintien.

Répétitions: 45 secondes minimum.

Exercice 42



Position de départ: allongé sur le dos, les mains à la poitrine, le medicine ball dans les mains.

Exécution: se redresser en expirant et en tendant les bras vers le ciel. Inspirer et revenir en position de départ.

Répétitions: 15 à 20.

Exercice 43



Position de départ: en appui fessier, le medicine ball dans les mains.

Exécution: amener le medicine ball alternativement à droite, à gauche de façon dynamique, en fixant le haut du corps et en maintenant les pieds surélevés.

Répétitions: 30 à 40 en alternant les côtés

Exercice 44



Position de départ: allongé sur le dos, jambes en position de la chaise renversée, bras tendus vers le ciel, medicine ball dans les mains.

Exécution: descendre les jambes sur le côté droit et les bras sur le côté gauche en inspirant. Revenir en position de départ en expirant. Faire ensuite la même chose de l'autre côté.

Répétitions: 20

Exercice 45



Position de départ: allongé sur le dos, jambes fléchies, mains à la poitrine, medicine ball dans les mains.

Exécution: redresser le haut du corps en amenant le medicine ball d'un côté et en expirant. Revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 20

Exercice 46



Position de départ: allongé sur le dos, jambes en position de la chaise renversée, mains à la poitrine, medicine ball dans les mains.

Exécution: redresser le haut du corps en amenant le medicine ball d'un côté et en expirant. Revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 20

Exercice 47



Position de départ: avant bras sur le swiss ball, coudes alignés avec les épaules, pointes de pieds au sol. Le corps est parfaitement aligné.

Exécution: tenir la position en inspirant et en expirant.

Répétitions: tenir la position 1min.

Exercice 48



Position de départ: en appui sur les mains, les épaules alignées avec les poignets. Les pieds sont sur le swiss ball. Le corps est parfaitement aligné.

Exécution: tenir la position en inspirant et en expirant.

Répétitions: tenir la position 1min.

Exercice 49



Position de départ: position de gainage frontal, mains au sol, pieds sur swiss ball.

Exécution: amener les genoux vers l'épaule gauche en expirant, revenir en position de départ en inspirant. Puis faire la même chose de l'autre côté.

Répétitions: 15 à 20 répétitions en alternant droite et gauche.

Exercice 50



Position de départ: position de gainage frontal, mains au sol, pieds sur swiss ball.

Exécution: décoller alternativement jambe droite puis jambe gauche en inspirant et en expirant.

Répétitions: 20 à 30 en alternant droite et gauche.

Exercice 51



Position de départ: avant bras sur swiss ball et pointes de pieds au sol, le corps est parfaitement aligné.

Exécution: amener le genou gauche vers l'épaule droite en expirant et revenir en position de départ en inspirant. Puis faire la même chose de l'autre côté.

Répétitions: 20 à 30 en alternant droite et gauche.

Exercice 52



Position de départ: allongé sur le swiss ball, les deux mains derrière la tête, les coudes ouverts.

Exécution: redresser le haut du corps en expirant et revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 15 à 20

Exercice 53



Position de départ: allongé sur le swiss ball, les mains derrière la tête, les coudes ouverts.

Exécution: redresser le haut du corps en amenant le coude gauche au genou droit en expirant. Revenir en position de départ en inspirant. Puis faire la même chose de l'autre côté.

Répétitions: 15 à 20 en alternant les côtés.

Exercice 54



Position de départ: allongé sur le côté sur le swiss ball, la jambe du dessous devant. Les deux mains sont derrière la tête et les coudes bien ouverts.

Exécution: redresser le haut du corps en expirant et revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 10 à 15 de chaque côté.

Exercice 55



Position de départ: allongé sur le dos, jambes tendues, le swiss ball entre les pieds.

Exécution: tourner les hanches de façon à décaler les deux jambes, d'un côté puis de l'autre. Inspirer et expirer tout au long de l'exercice.

Répétitions: 15 à 20 en alternant les côtés.

Exercice 56



Position de départ: allongé sur le dos, jambes tendues, le swiss ball entre les pieds.

Exécution: descendre les jambes tendues en direction du sol en inspirant. Revenir en position de départ en expirant.

Répétitions: 15 à 20

Exercice 57



Position de départ: position de gainage frontal, mains au sol, pieds sur swiss ball.

Exécution: monter les fesses en direction du ciel en expirant, revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 10 à 15

Exercice 58



Position de départ: allongé sur le côté, jambes tendues, le swiss ball entre les pieds, le corps parfaitement aligné.

Exécution: décoller les deux jambes en expirant. Revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 10 à 15 de chaque côté.

Exercice 59



Position de départ: allongé sur le swiss ball, bras tendus vers le ciel, medicine ball dans les mains.

Exécution: redresser le haut du corps en amenant le medicine ball vers le ciel en expirant et revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 15 à 20

Exercice 60



Position de départ: allongé sur le swiss ball (haut du dos et épaules en contact avec le swiss ball), bras tendus vers le ciel, medicine ball dans les mains.

Exécution: amener le medicine ball sur un côté en inspirant en gardant le bassin parallèle au sol. Revenir en position de départ en expirant.

Répétitions: 15 à 20 en alternant droite et gauche.

Chaîne postérieure



Exercice 61



Position de départ: à 4 pattes, bras à la largeur des épaules et jambes à la largeur du bassin.

Exécution: tendre un bras et la jambe opposée dans le prolongement du corps. Inspirer et expirer tout au long de l'exercice.

Répétitions: Tenir la position 30 secondes minimum.

Exercice 62



Position de départ: à 4 pattes, bras et jambe opposés tendus dans le prolongement du corps. La main et le pied sont sur une même ligne.

Exécution: descendre bras et jambe en inspirant. Revenir dans la position de départ en expirant.

Répétitions: 10 à 20 de chaque côté.

Exercice 63



Position de départ: à 4 pattes, bras et jambe opposés tendus dans le prolongement du corps.

Exécution: rapprocher coude et genou en expirant. Revenir dans la position de départ en inspirant.

Répétitions: 10 à 20 de chaque côté.

Exercice 64



Position de départ: sur les genoux, bassin basculé en avant.

Exécution: se pencher en avant en inspirant, enrrouler le dos en expirant et revenir en position de départ.

Répétitions: 10 à 20

Exercice 65



Position de départ: à genoux, bassin basculé en avant, haut du corps légèrement penché en avant, mains derrière la tête.

Exécution: faire des rotations du haut du corps tout en inspirant et expirant.

Répétitions: 20 à 30 rotations.

Exercice 66



Position de départ: à plat ventre, bras tendus à la largeur des épaules, jambes à la largeur du bassin.

Exécution: décoller les deux bras, les deux jambes et tenir la position. Inspirer et expirer tout au long du maintien.

Répétitions: 45 secondes minimum

Exercice 67



Position de départ: à plat ventre, bras tendus à la largeur des épaules, jambes à la largeur du bassin.

Exécution: décoller un bras et la jambe opposée en expirant. Revenir en position de départ en inspirant. Faire la même chose avec l'autre bras et l'autre jambe.

Répétitions: 10 à 20 de chaque côté.

Exercice 68



Position de départ: à plat ventre, bras tendus à la largeur des épaules, jambes à la largeur du bassin.

Exécution: décoller les deux bras et les deux jambes en expirant. Revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 15 à 20

Exercice 69



Position de départ: assis, jambes tendues, dos droit et perpendiculaire au haut du corps, mains sur les épaules.

Exécution: tenir la position. Imaginer vouloir toucher le ciel avec le sommet de sa tête.

Répétitions: 45sec minimum.

Exercice 70



Position de départ: assis, jambes tendues, dos droit et perpendiculaire au haut du corps, mains sur les épaules.

Exécution: tourner le haut du corps sans bouger les jambes d'un côté en inspirant. Revenir en position de départ en expirant. Puis faire la même chose de l'autre côté.

Répétitions: 15 à 20

Exercice 71



Position de départ: à plat ventre, bras tendus à la largeur des épaules, jambes à la largeur du bassin, medicine ball dans les mains.

Exécution: décoller les bras en expirant. Revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 10 à 20.

Exercice 72



Position de départ: en appui sur les mains et les pointes de pieds, le corps parfaitement aligné, un medicine ball entre les mains.

Exécution: faire rouler le medicine ball d'une main à l'autre. Inspirer et expirer tout au long de l'exercice. Garder la ligne d'épaules parallèle au sol.

Répétitions: 15 à 20 échanges.

Exercice 73



Position de départ: sur le dos, jambes légèrement fléchies, les talons au sol. Les bras sont croisés sur la poitrine.

Exécution: décoller le bassin pour venir en appui sur les épaules et les talons. Tenir la position.

Répétitions: 1min

Exercice 74



Position de départ: assis, jambes fléchies, pieds posés à plat. Les mains derrière les fesses avec les doigts en direction des fesses.

Exécution: prendre appui sur les mains et les pieds pour décoller le bassin. Tenir la position.

Répétitions: 45 secondes.

Exercice 75



Position de départ: assis, jambes tendues, les mains derrière les fesses avec les doigts en direction des fesses.

Exécution: prendre appui sur les mains et les talons pour décoller le bassin. Tenir la position.

Répétitions: 45 secondes.

Exercice 76



Position de départ: en appui sur les avant bras, jambes tendues.

Exécution: prendre appui sur les avants bras et les talons pour décoller le bassin. Tenir la position.

Répétitions: 45 secondes.

Exercice 77



Position de départ: allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds à plat, bras le long du corps.

Exécution: décoller lentement le bassin et les vertèbres les unes après les autres en inspirant. Revenir en position de départ en reposant les vertèbres les unes après les autres en expirant.

Répétitions: 10 à 15

Exercice 78



Position de départ: allongé sur le dos, une jambe fléchie, pied à plat, l'autre jambe tendue à la verticale, bras le long du corps.

Exécution: décoller lentement le bassin et les vertèbres les unes après les autres en inspirant. Revenir en position de départ en reposant les vertèbres les unes après les autres en expirant.

Répétitions: 10 à 15 de chaque côté.

Exercice 79



Position de départ: à plat ventre, le front posé sur les mains, les jambes serrées.

Exécution: décoller les jambes et alterner de façon dynamique jambes serrées/ jambes écart. Inspirer et expirer tout au long du mouvement.

Répétitions: 20 à 30 mouvements.

Exercice 80



Position de départ: allongé sur le dos, jambes légèrement fléchies, en appui sur les talons. Tenir un medicine ball dans les mains, bras tendus vers le ciel.

Exécution: décoller le bassin, amener alternativement le medicine ball sur le bassin en inspirant puis derrière la tête en expirant, sans bouger la hauteur du bassin.

Répétitions: 10 à 15 aller-retours.

Exercice 81



Position de départ: allongé sur le dos, jambes légèrement fléchies, en appui sur les talons. Tenir un medicine ball dans les mains, bras tendus vers le ciel.

Exécution: décoller le bassin et amener alternativement le medicine ball à droite de la tête en inspirant puis à gauche de la tête en expirant.

Répétitions: 20 à 30 mouvements.

Exercice 82



Position de départ: allongé sur le dos, les pieds posés sur le swiss ball, bras le long du corps.

Exécution: décoller le bassin sans bouger le swiss ball en expirant. Revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 15 à 20

Exercice 83



Position de départ: allongé sur le dos, un pied posé sur le swiss ball, l'autre jambe tendue vers le ciel, bras le long du corps.

Exécution: décoller lentement le bassin sans bouger le swiss ball en expirant. Revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 10 à 15 répétitions par côté

Exercice 84



Position de départ: allongé sur le dos, les pieds sur le swiss ball, bras le long du corps. Décoller le bassin et tenir la position haute.

Exécution: tendre les jambes en inspirant, revenir jambes fléchies en expirant, sans bouger la hauteur du bassin.

Répétitions: 10 à 15

Exercice 85



Position de départ: allongé sur le dos, un pied posé sur le swiss ball, l'autre jambe tendue vers le ciel, bras le long du corps. Décoller le bassin et tenir la position haute.

Exécution: tendre la jambe en inspirant. Revenir jambe fléchie en expirant, sans bouger la hauteur du bassin.

Répétitions: 10 à 15 répétitions par côté

Exercice 86



Position de départ: allongé sur le dos, les pieds sur le swiss ball, bras le long du corps. Décoller le bassin et tenir la position haute.

Exécution: décoller alternativement jambe droite puis jambe gauche. Inspirer et expirer tout au long du mouvement.

Répétitions: 15 à 20

Exercice 87



Position de départ: à plat ventre sur swiss ball, les mains posées à plat devant.

Exécution: décoller lentement les deux jambes pour les amener vers le ciel en expirant et revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 10 à 15

Exercice 88



Position de départ: allongé sur le dos, les pieds sur le swiss ball, bras le long du corps.

Exécution: exercer des pressions des talons sur le swiss ball en expirant et relâcher en inspirant.

Répétitions: 10 à 15

Exercice 89



Position de départ: assis sur le swiss ball, pieds à la largeur du bassin, bras croisés sur la poitrine, dos droit.

Exécution: marcher en avant en inspirant pour faire rouler le swiss ball le long du dos et finir en appui sur les épaules. Revenir en position de départ en expirant.

Répétitions: 10 à 15 répétitions

Exercice 90



Position de départ: allongé sur le swiss ball, en appui sur les talons et les épaules, bras croisés sur la poitrine.

Exécution: ramener un genou à la poitrine en stabilisant la position.

Répétitions: 15 à 20 en alternant droite/gauche.

Exercice 91



Position de départ: allongé sur le dos, pieds posés sur le swiss ball, bras tendus vers le ciel, medicine ball dans les mains. Décoller le bassin et tenir la position haute.

Exécution: amener alternativement le medicine ball à gauche et à droite sans bouger le bassin en inspirant et en expirant.

Répétitions: 15 à 20

Exercice 92



Position de départ: à plat ventre sur le swiss ball, les mains posées à plat devant.

Exécution: décoller un bras et la jambe opposée en expirant, revenir en position de départ en inspirant. Puis faire la même chose de l'autre côté.

Répétitions: 15 à 20 en alternant les côtés.

Exercice 93



Position de départ: à plat ventre sur le swiss ball, les bras croisés sur la poitrine et les pieds calés contre un mur.

Exécution: décoller le haut du corps en expirant et revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 15 à 20

Exercice 94



Position de départ: à plat ventre sur le swiss ball, les mains derrière la tête et les pieds calés contre un mur.

Exécution: décoller le haut du corps en tournant sur le côté en expirant et revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 10 à 15 répétitions par côté

Exercice 95



Position de départ: à 4 pattes sur le swiss ball.

Exécution: décoller un bras et la jambe opposée en expirant, revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 8 à 10 répétitions par côté

Exercice 96



Position de départ: assis, les jambes sur le swiss ball, les mains derrière les fesses.

Exécution: décoller le bassin en expirant pour aligner, pieds, bassin et épaules. Revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 10 à 15

Exercice 97



Position de départ: debout, les mains posées sur le swiss ball, les pieds à la largeur du bassin.

Exécution: décoller un bras et la jambe opposée pour les amener dans le prolongement du corps en expirant. Revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 10 à 15 répétitions par côté

Exercice 98



Position de départ: à plat ventre sur le swiss ball, les genoux au sol et les deux mains derrière la tête.

Exécution: décoller le haut du corps en expirant et revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 15 à 20

Exercice 99



Position de départ: allongé sur le swiss ball, avec seuls les épaules et le haut du dos en contact avec le swiss ball, les bras en croix.

Exécution: rouler d'une omoplate à l'autre en inspirant et en expirant. Le bassin doit toujours rester aligné avec les épaules.

Répétitions: 8 à 10 allers-retours

Exercice 100



Position de départ: à plat ventre sur le swiss ball, les pieds calés contre un mur, un medecine ball dans les mains.

Exécution: décoller le haut du corps en amenant les bras tendus vers le ciel en expirant. Revenir en position de départ en inspirant.

Répétitions: 15 à 20