

Semaine #8

Niveau Débutant

Automassage

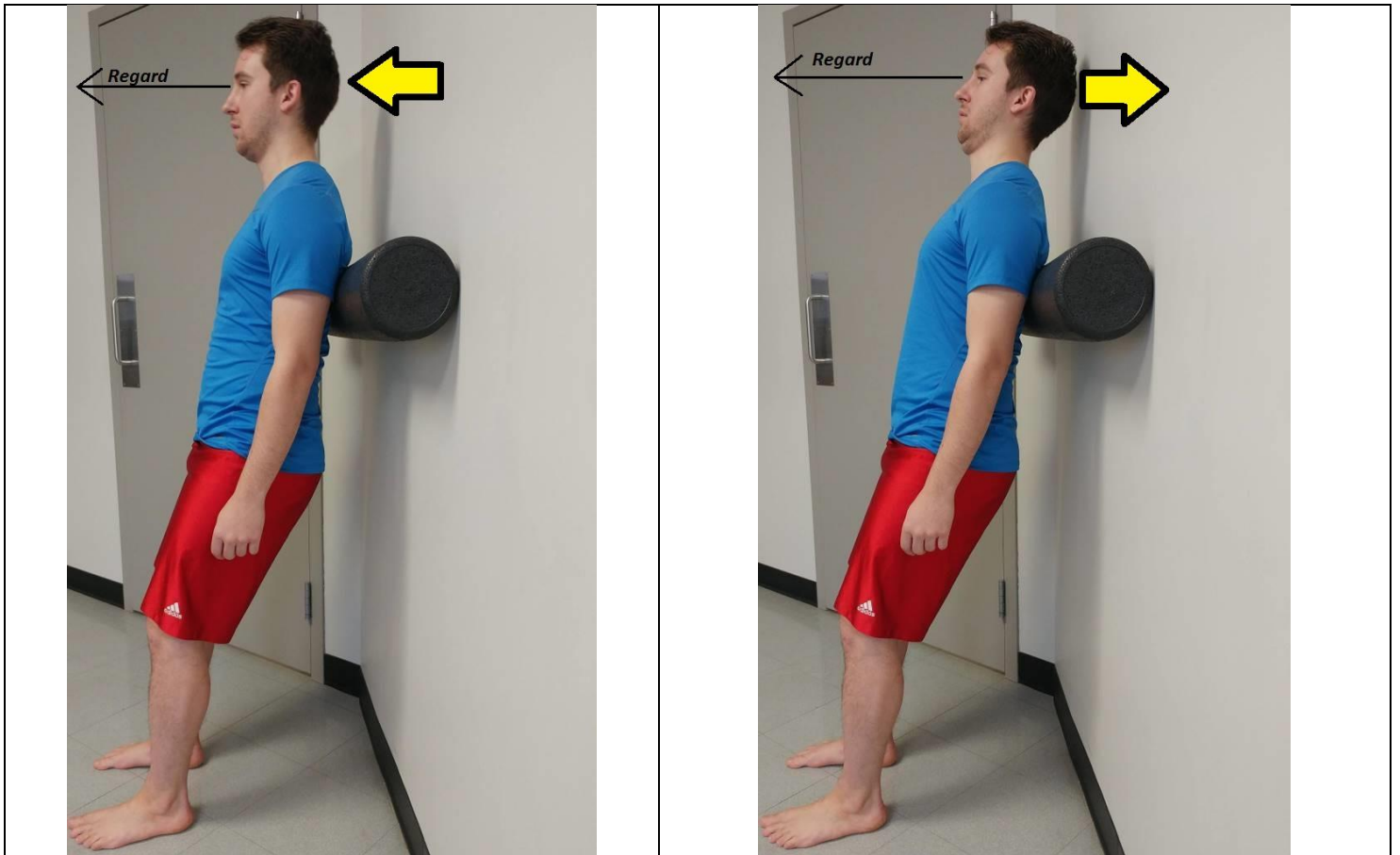
Respiration thoracique résistée, haltère de 10 à 30 lbs



Origine	Améliorer la mobilité du thorax. Améliorer la respiration en 3 dimensions.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Fléchir les genoux et déposer les pieds au sol. • Appuyer un haltère de 10 lbs ou 20 lbs ou 30 lbs sur le sternum.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirer par le nez en gonflant la cage thoracique • Expirer par la bouche dégonflant la cage thoracique.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Au besoin, varier la position ou l'angle de l'haltère. • <u>Respirer lentement.</u>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	5 minutes		Respiration Lente

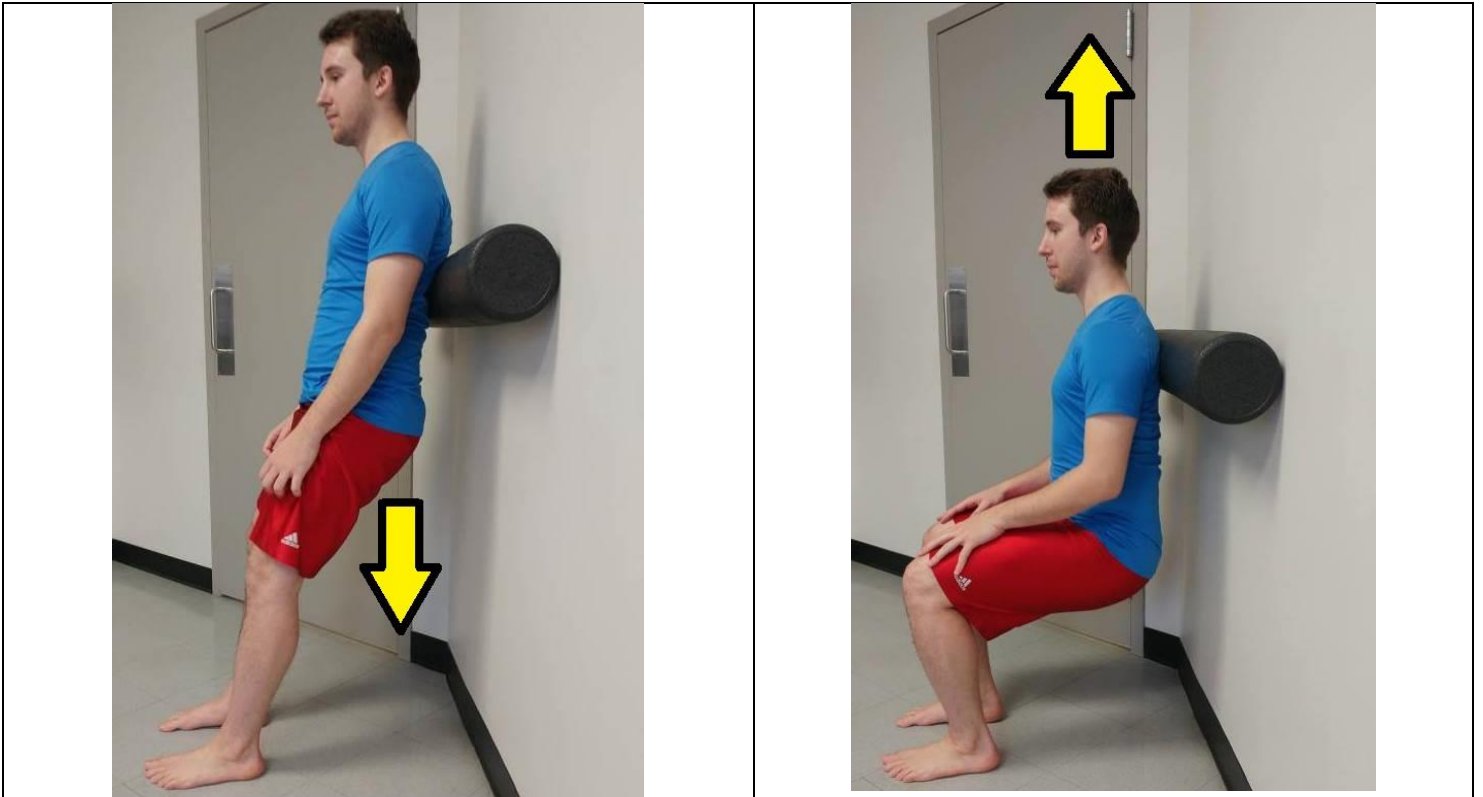
Extension thoracique sur un rouleau mousse



Objectif	Améliorer la mobilité du thorax.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Appuyer le rouleau mousse contre le mur. • Accoter le haut du dos sur le rouleau mousse. • Renter le menton. «Faire un double-menton!»
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Envoyer la tête vers l'arrière en conservant le regard vers l'avant. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Éviter de creuser les «reins» / le bas du dos. • Éviter de regarder le plafond.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	8 à 15		Lent

Érecteurs du rachis (région thoracique), rouleau mousse



Objectif	Détendre les érecteurs du rachis.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Appuyer le rouleau mousse contre le mur.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Accoter le haut du dos sur le rouleau mousse. • Rouler <u>lentement</u> le haut du dos sur le rouleau mousse.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • Vitesse idéale : 1 cm/seconde. • Éviter de rouler dans le bas dos.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30 à 60 secondes		Très Lent

Piriforme, balle

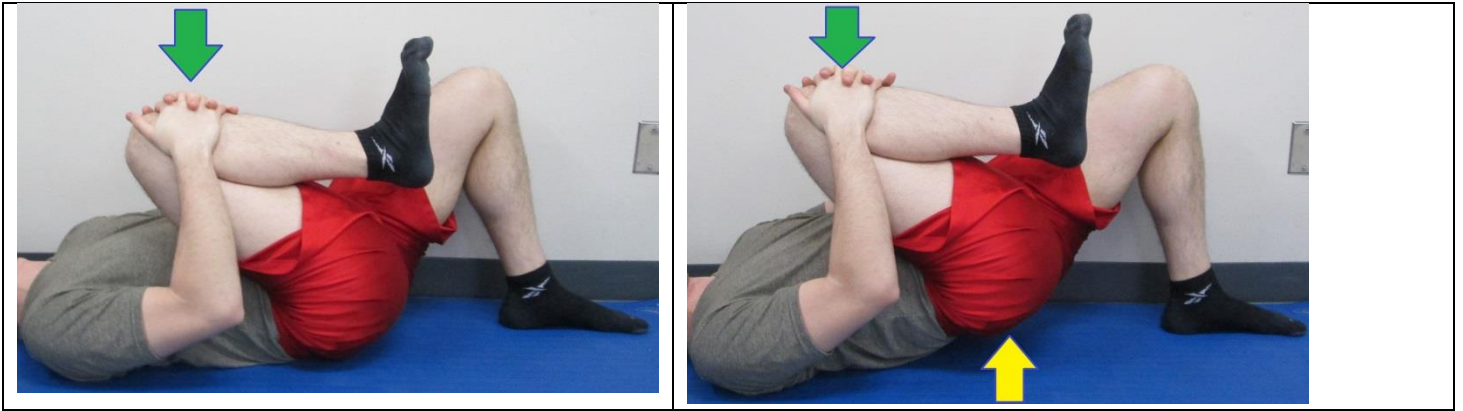


Objectif	Détendre les fessiers et le piriforme.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Placer la balle sous la hanche droite. • Asseoir la fesse droite sur la balle. • Placer les mains derrière soi au sol. • Déposer le pied gauche au sol. • Allonger la jambe droite.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler <u>lentement</u> la balle sous la fesse droite.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Relaxer.</u> • Rouler lentement pendant 30 à 60 secondes. • Vitesse idéale : 1 cm/seconde.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30 à 60 secondes		Très Lent

Reinforcement

Soulever les hanches du sol «Cook Hip Lift»



Objectif	Renforcement de l'ischio-jambiers et du grand fessier. Dissocier les hanches et le bas du dos.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Placer le pied gauche à plat au sol. • Appuyer la cuisse droite contre l'abdomen.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le bassin du sol. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • <u>Conserver la cuisse droite appuyée sur l'abdomen.</u>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 à 15	90s	Lent

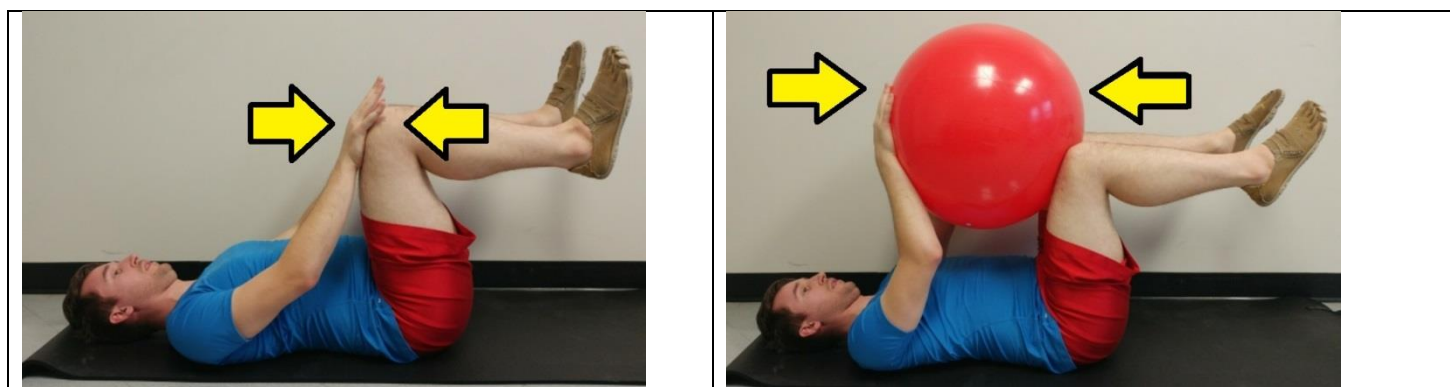
Gonfler la «balloune» avec étirement des pectoraux



Objectif	Encourager la respiration nasale. Renforcer les abdominaux. Étirer le petit et le grand pectoral.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Appuyer les coudes au sol à la hauteur des épaules. • Appuyer les poignets contre le sol. • Déposer les pieds à plat au sol. • Placer une balloune dans la bouche.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Inspirer par le nez.</u> • <u>Expirer par la bouche</u> pour gonfler le ballon.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Éviter l'exercice s'il produit des étourdissements. • Ne pas retirer la «balloune» de la bouche entre chaque respiration. • Conserver le bas du dos contre le sol. • Au besoin, tenir la balloune avec une main.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
5	5 respirations	15s	

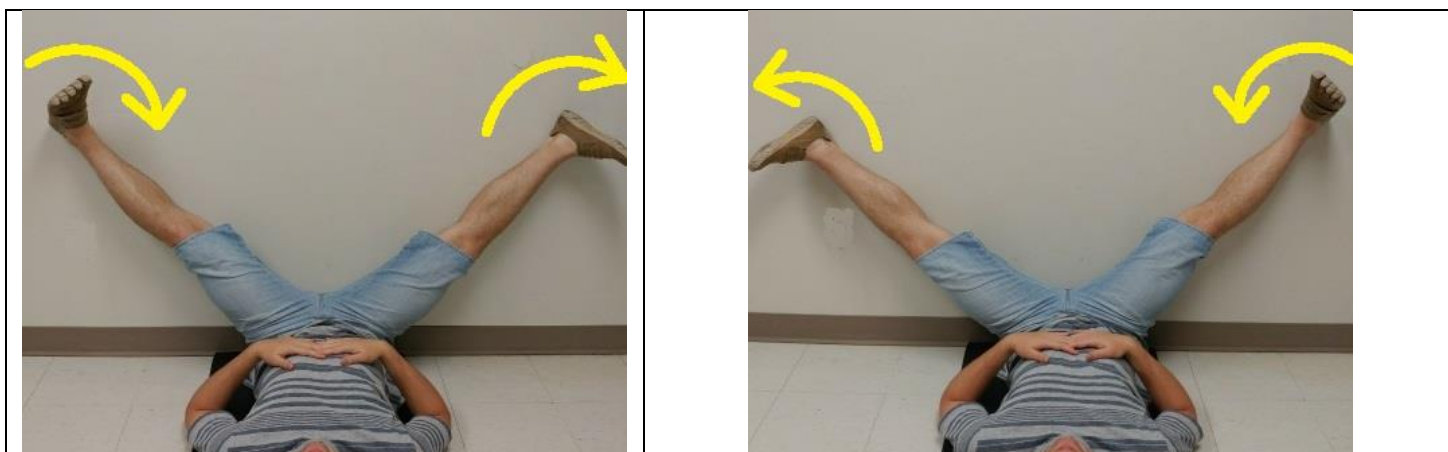
L'insecte mort



Objectif	Renforcer les abdominaux.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Fléchir les genoux à 90°. • Fléchir les hanches à 90°. • Positionner les mains sur les genoux.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Pousser sur les genoux avec les mains. • Forcer pour que les genoux ne bougent pas. • Maintenir la contraction 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	5 x (10 secondes)	90 s	Contraction: 10s

Étirement des Adducteurs avec Rotation des hanches



Objectif	Étirer les adducteurs de la hanche.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Avoir le bassin appuyé contre le mur. • Allonger les jambes contre le mur. • Écarter les jambes.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Pointer les pieds vers la droite. • Maintenir la position pour 10 secondes. • Pointer les pieds vers la gauche. • Maintenir la position pour 10 secondes. • Effectuer 5 répétitions de chaque côté.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Ressentir un étirement sans douleur. • Relaxer.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	5 x (10 secondes)		Étirement : 10s

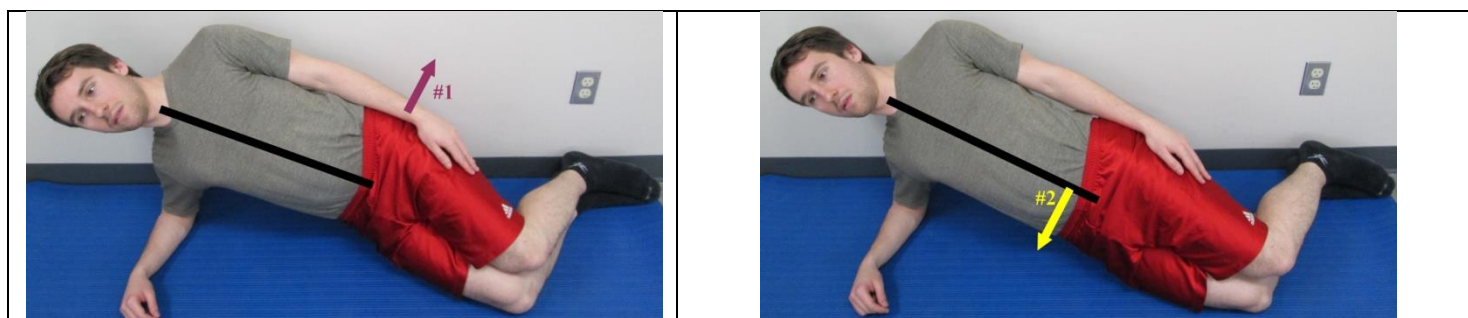
Flexion de la hanche en position chevalier



Objectif	Améliorer l'endurance du psoas-iliaque.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être face à un mur. • Déposer le genou gauche au sol. • Appuyer les mains contre le mur. • Avoir le pied droit au sol devant soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le pied droit du sol. • Maintenir la position pendant 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Garder le dos droit.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	5 x (10 secondes)	90 s	Contraction: 10s

Planche latérale, niveau débutant

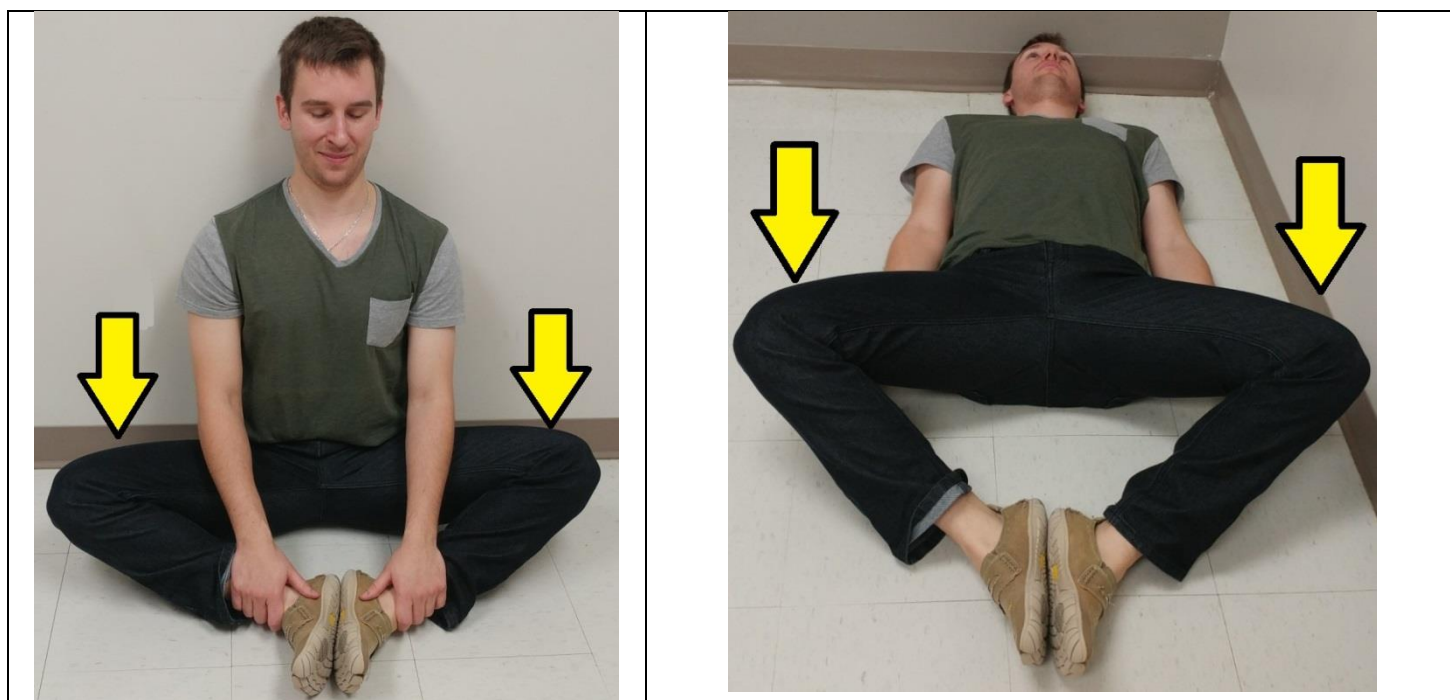


Objectif	Développer l'endurance des stabilisateurs du tronc.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le côté droit en appui sur le coude. • Avoir la main gauche sur la hanche gauche. • Fléchir les genoux à 90°. • Fléchir les hanches à 45°.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le bassin et la cuisse droite du sol. (#1) • Avancer les hanches vers l'avant. (#2) • Maintenir la position pendant 10 secondes. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Avoir le dos droit.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	5 x (10 secondes)	90 s	Contraction : 10s

Étirement

Étirement des courts adducteurs



Objectif	Étirer les adducteurs et les rotateurs internes de la hanche.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos ou être assis au sol. • Coller les pieds ensemble.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Écarter les genoux. • Maintenir la position.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Relaxer. • Ressentir un étirement sans douleur.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		

«Sphinx» /«Exercice de Mckenzie»; Position de relâchement musculaire



Objectif	Détendre la musculature dans le bas du dos.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le ventre.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Relever le tronc à l'aide des bras. • S'appuyer sur les coudes. • Maintenir la position pour 30 à 90 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Relaxer. • Éviter cette position si celle-ci produit de la douleur.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	30 à 90 secondes		