

**Dans tous les cas, l'important est de maintenir l'expiration durant tout l'exercice et ne pas déformer votre posture, ne pas vous « tordre », ne pas vous « désaligner ».**



▶ Scannez-moi !

## X. ABDOMINAUX ET GRANDS DENTELÉS AVEC FITBALL

Allongé et posturé au sol, une Fitball placée contre les cuisses et maintenue avec les avant-bras. Laissez-vous inspirer « dans le ventre » sans forcer.

Commencez ensuite à expirer d'une manière dynamique mais douce. Après quelques secondes, vous constaterez que votre ventre commence à rentrer. Conscientisez ensuite une légère pression des deux pieds et l'allongement de la nuque.

Alors seulement, effectuez dans l'ordre :

- un abaissement des épaules,
- une pression sur le ballon vers vos pieds.

Selon la même logique, réalisez à nouveau quelques fois l'exercice uniquement avec le bras droit contre la cuisse gauche, inversement.

**Dans tous les cas, l'important est de maintenir l'expiration durant tout l'exercice et ne pas déformer votre posture, ne pas vous « tordre », ne pas vous « désaligner ».**



▶ Scannez-moi !



## XI. POSTURE DE LA « SAUTERELLE » EN YOGA

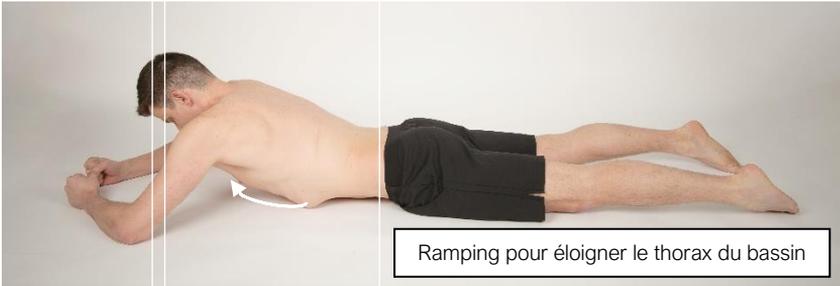
Peut-être connaissez-vous cette pose de yoga, sans connaître son nom. Cette pose est souvent utilisée dans des cours de renforcement en fitness pour « muscler les lombaires ». Hormis l'inexactitude de la terminologie (puisqu'il n'est pas possible de muscler des os), cet exercice va en effet servir à renforcer la quasi-totalité de la chaîne musculaire postérieure mais au prix de déformations posturales et d'excès de pressions intra-abdominales et discales. Bref, tel qu'exposé en photo ci-dessous, cet exercice est à proscrire !



Afin de réaliser cette pose en respectant votre physiologie ainsi que votre alignement postural, il sera nécessaire d'une part de vous placer correctement, ensuite de réaliser l'exercice en respectant certains paramètres précis.

Tout d'abord, les deux mains placées l'une sur l'autre et le front posé sur les mains vous permettront d'avoir un alignement des cervicales.

Ensuite, pour vous placer, tâchez d'avancer ou d'éloigner votre thorax le plus loin possible de votre bassin, comme si vous vouliez ramper tel un soldat. En observant les lignes-repères, vous constaterez que l'allongement du tronc est significatif de 2-3 cm.



Dans cette position étirée, vous constaterez que votre dos est naturellement creux, que le ventre est relâché et que les fesses sont détendues.

En respectant les mêmes principes que précédemment, laissez-vous inspirer « dans le ventre » sans forcer. Commencez ensuite à expirer d'une manière dynamique mais douce. Après quelques secondes, vous constaterez que votre ventre commence à rentrer. Conscientisez ensuite la contraction des fesses et l'allongement de la nuque. Il en résultera un début de creux sous le ventre et votre dos sera moins lordosé.

Le niveau 2 de l'exercice consiste à contracter davantage une fesse (droite sur la photo) et/ou accentuer la pression de l'autre jambe dans le sol (gauche sur la photo) afin d'élever la première jambe (droite sur la photo) de quelques millimètres.

Le niveau 3 de l'exercice consiste à faire de même avec les bras. Accentuez la pression d'un bras (depuis le pectoral de la poitrine jusqu'aux doigts) (gauche sur la photo) afin d'élever l'autre bras de quelques millimètres SANS MONTER L'EPAULE.

Dans ces deux premiers niveaux, les paramètres d'expiration, contrenutation et ventre rentré ont été maintenus !

Les niveaux supérieurs consistent à élever :

- soit les deux jambes,
- soit les deux bras,
- soit un bras et une jambe opposés,
- soit un bras et une jambe du même côté,
- soit les deux bras et les deux jambes simultanément.

**Dans tous les cas, l'important est de maintenir l'expiration durant tout l'exercice et ne pas déformer votre posture, ne pas vous « tordre », ne pas vous « désaligner ».**



▶ Scannez-moi !



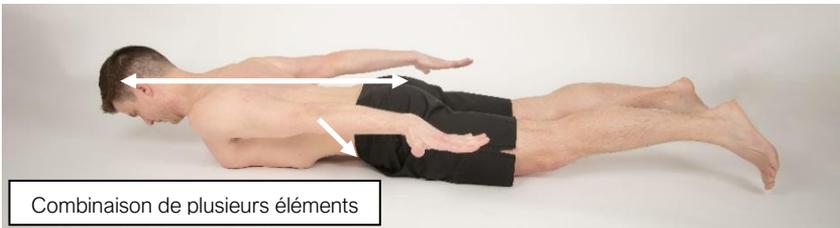
Expiration, contraction des fesses et allongement de la nuque



Contraction de la fesse pour élever une jambe



Pression d'un bras pour élever l'autre



Combinaison de plusieurs éléments

## XII. LES MUSCLES DU DOS (AVEC UNE SANGLE OU UN ESSUIE) - ASSIS.E

Pour les muscles GRANDS DORSAUX, pendant une expiration en autograndissement, abaissez les épaules et essayez de tirer l'essuie. Cherchez une contraction musculaire sur les côtés arrière du dos et des épaules.



Pour les muscles PETITS RONDS, pendant une expiration en autograndissement, abaissez les épaules et serrez les coudes contre vous. Utilisez la résistance de l'essuie pour renforcer l'exercice. Cherchez une contraction musculaire juste à l'arrière des épaules.

