

SEANCE DOS NIV 2

#restonscheznous

Circuit 20 min / Faire le plus de tour possible, 30 s de pause à chaque tour



Échauffement 5min (30 reps/exercice)

Rotation nuque/ Pas chassé / Rotation et inclinaison bassin / Monter les genoux/ Talon fesses/ Rotation buste, marche à 4 pattes /Fente avant pour assouplissement hanche.

Exercice

Matériel

Reps

Consigne

1 -PLANCHE BASSE



Poids de corps

30 s

Sur les coudes et les pointes de pieds : Soulever vos hanches et vos cuisses jusqu'à ce que votre corps soit parallèle au sol maintenir la position sans creuser le dos. Contracter les muscles de votre tronc, rapprocher les omoplates Rentrer bien le ventre pour garder le dos bien droit.

2-EXTENSION LOMBAIRE



Poids de corps

30 s

A 4 pattes Étendre votre bras droit devant vous et votre jambe gauche tout en gardant le dos bien droit. Garder la position pendant 3 à 10 secondes puis revenir à la position de départ. Répéter de l'autre côté.

3-SUPERMAN



Poids de corps

30 s

Sur le ventre, Allonger les bras devant. Décoller les bras, le buste, les genoux et les pieds du sol en contractant les fessiers et les muscles du dos. Respirer aussi c'est important.

4-MONTEE DE BASSIN



Poids de corps

30 s

Soulevez vos hanches jusqu'à ce qu'elles soient complètement étendues et garder la position pendant 10 secondes tout en contractant les muscles de vos fessiers

5- LE CHIEN LA TETE EN BAS



Poids de corps

30 s

A 4 pattes genoux sous les hanches et les bras tendus. Remonter les fesses comme si on tirait votre bassin vers le plafond, et pousser sur vos mains. Les omoplates doivent se rapprocher, les épaules doivent rester éloignées des oreilles. Ne cambrez pas, ne rentrez pas la tête pour garder les cervicales dans le même axe que le reste de la colonne. Essayer de garder les talons au sol ou le plus près possible.

6- DEVELOPPE NUQUE



Poids de corps ou bâton

30 s

Assis dos droit jambes tendues les orteils vers vous, placer le balai derrière la nuque avec une prise large. Tendre les bras en gardant le dos droit puis revenir en position de départ sans enrouler la nuque et recommencer.

TOPAZEN

 contact@topazen.fr

 www.topazen.fr

 07 69 49 42 75

 [topazen_](https://www.instagram.com/topazen_)

 [Topazen1](https://www.facebook.com/Topazen1)