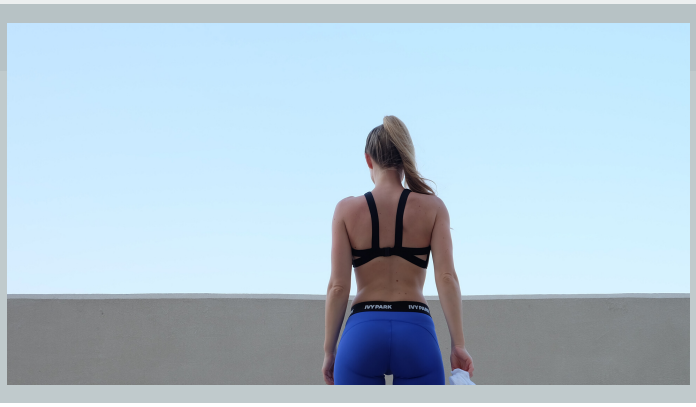
SEANCE DOS NIV I

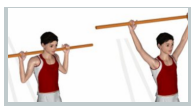
#restonscheznous

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	2x15s	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	30s (3x5s par jambe en alternant)	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	2 x 15s	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	3x10s	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	2 x10 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 en mouvement puis 10 s statique	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_
Topazen1