

4. Exercices à 4 pattes

Position initiale

A 4 pattes à l'avant du tapis.
Dos au neutre. Epoules basses.
Ventre bien contracté (ne pas laisser tomber son ventre)
Bras largeur des épaules. Jambes largeur des hanches.
Epoules et poignets sur la même ligne verticale. Hanches et genoux également.
Regard à l'avant du tapis pour ne pas casser la nuque.

1. Quadruped

Préparez-vous en inspirant

Expirez, allongez un bras loin devant, tout en allongeant la jambe opposée et en l'étirant au maximum vers l'arrière.

Inspirez, revenez à la position initiale

Alternez avec l'autre bras et l'autre jambe.
5 à 8 répétitions selon capacité.

2. Leg Pull Front

Vous êtes en position initiale à 4 pattes.

Expirez en levant légèrement le genou droit et en tirant la jambe droite à l'arrière. Vous êtes sur vos orteils.

Dans une inspiration, même chose avec la jambe gauche.

Vous êtes en planche. Activez les abdominaux au maximum pour la stabilité et l'équilibre.

Si trop difficile, restez à 4 pattes pour faire la suite

En expirant, laissez flotter la jambe droite, pied pointé, et tirez la un maximum vers l'arrière.

En inspirant, remettez le pied au sol ou le genou si vous êtes à 4 pattes.

Alternez avec la jambe gauche.
5 répétitions si vous êtes en planche, 5 à 8 si vous êtes à 4 pattes, selon capacité.

3. Pompes

Vous êtes en position initiale à 4 pattes.

Expirez en levant légèrement le genou droit et en tirant la jambe droite à l'arrière. Vous êtes sur vos orteils.

Dans une inspiration, même chose avec la jambe gauche.

Vous êtes en planche. Activez les abdominaux au maximum pour la stabilité et l'équilibre.

Si trop difficile, pour faire la suite, mettez vous sur les genoux rapprochés, le bas des jambes et les pieds relevés vers l'arrière.

Inspirez en pliant les coudes vers le pubis et en faisant une pompe avec les avant-bras. Le tronc et les épaules restent stables (ne pas pousser le sternum vers le sol). Il n'y a que les avant-bras qui se plient!.

Expirez quand les bras sont allongés.

3 à 5 pompes, selon capacité

4. Cat (le chat)

Revenez à la position initiale à 4 pattes.

Inspirez profondément en creusant le dos et en sortant la tête des épaules, dirigée vers le plafond. Contractez bien le ventre.

Expirez longuement en rentrant la tête entre les épaules et en arrondissant profondément le dos.

5 répétitions.