

## TRAVAIL DES MUSCLE

### 1 - Muscles de la colonne (de la base des cervicales jusqu'aux lombaires)

#### Couché sur le ventre,

sur un sol dur, en conservant la partie du corps comprise entre la poitrine et les pieds en contact constant avec le sol, regard toujours fixé au sol, nuque dans le prolongement du dos, bras de chaque côté de la tête ou en V ou en croix (en fonction de la souplesse des épaules).



Décoller le front et les bras du sol (+/-5 cm), ouvrir les bras jusqu'au bassin en inspirant, remonter les bras et reposer front et bras au sol en soufflant. Il est possible de faire l'exercice avec un ballon au bout des doigts, que l'on passe d'une main à l'autre au-dessus des fessiers.

A réaliser lentement 8 à 12 fois en veillant à maintenir le regard au sol et à "lester" le corps pour qu'il reste en contact avec le sol. A la fin, maintenir les bras décollés du sol, regard au sol et front décollé, sans bouger et en expirant, de 1 à 8 sec.

En cas de forte cambrure ou d'antécédents de douleurs lombaires, rouler un drap de bain ou un tapis sous les hanches.

### 2 - Chaîne postérieure musculaire (bras-torse-jambes)

#### En quadrupédie,

Sur une main (ou un poignet, ou même un avant-bras) et sur le genou du côté opposé ; l'autre bras et la jambe opposée se trouvent fléchis sous le buste et vont, dans l'expiration, s'allonger en même temps : bras loin jusqu'au bout des doigts (éventuellement ballon dans la main), jambe loin derrière, dans le prolongement du corps, comme si le talon repoussait quelque chose. 8 à 12 fois chaque côté, ventre "avalé", hanches face au sol, lentement en maintenant la position allongée en équilibre 1 à 2 sec à chaque fois. Idem pour l'autre côté.