



# DOS



## BIRD DOG

**Position:** Quadrupède

**Exécution :**

- 1- Lever le bras droit et la jambe gauche en même temps
- 2- Reposer au sol
- 3- Soulever le bras gauche et la jambe droite

**Variantes**

- 1- Faire Bras et Jambes séparés (*si trop instable*)
- 2- Faire coucher sur le dos (dead bug) (*si douleur aux épaules*)
- 3- Faire sur les pieds (*pour plus de d'instabilité*)

**À contrôler :**

- 1- Dos droit
- 2- Hanches alignées avec les épaules
- 3- Pas de twist vers l'extérieur avec la hanche lors de la levée de la jambe

**Astuce:** Contracter les muscles du haut du dos, les abdos et les fessiers

**Précaution:** Nuque alignée avec la colonne

## SUPERMAN

**Position:** À plat ventre, face au sol en appui sur bassin

*Position des bras (3 options) :*

- 1- Bras fléchis de chaque côté (*Si douleurs aux épaules*)
- 2- Bras tendus sur les côtés en croix
- 3- Bras tendus en V en dessus de la tête coudes légèrement fléchis

**Exécution:**

- 1- Relever le haut du dos (région sternale) en contractant tous les muscles du plan postérieur (cuisses, fesses, lombaires, dorsaux, cou, épaules et bras).

**Variantes :**

- 1- Faire l'extension en levant uniquement le haut du corps
- 2- Soulever les jambes du sol en même temps que les bras
- 3- Genoux fléchis en parachute (*pour plus d'intensité*)

**À contrôler:**

Bas du dos doit être légèrement cambré

**Astuce:** coussin plus ou moins dur (ou une serviette repliée) sous le bassin pour éviter de trop cambrer.

**Précaution:** Sensation de travail au dos mais pas de douleur aigue

## ÉLÉVATION DU BASSIN

**Position:** Sur le dos, genoux fléchis, pieds au sol largeur du bassin

**Exécution :**

- 1-Lever le bassin vers le ciel afin d'aligner genoux, bassin, épaules en contracter fessiers

**Variantes :**

- 1- Bras en appui au sol
- 2- Triceps en appui au sol
- 3- Bras tendus vers le haut

**À contrôler :**

- 1- Gainage fessiers, abdos
- 2- Pousser dans les pieds à la montée
- 3- Nuque collée au sol

**Astuce :**

- 1- Imaginer tenir une balle sous le menton
- 2- Imaginer un fil du nombril au plafond

**Précautions :**

- 1- Ne pas forcer du haut du dos
- 2- Inconfort ou douleur aux ischios-jambiers possible