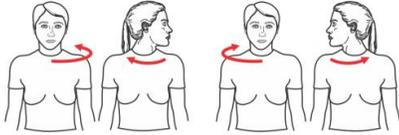


## Programme d'exercices NeuroMotrix - Position assise

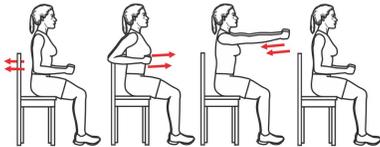
### 1 : Flexibilité / Amplitude de mouvement cou



- Tourner la tête à droite et à gauche. Garder la tête droite.

Sem.	Séries	Rep
1	1	20

### 2 : Assis extensions flexions épaules



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite. Débuter les coudes le long du corps à 90 degrés. Tirer les coudes vers l'arrière et ramener les bras droits devant horizontales au sol. Mains en position neutre (paume vers l'intérieur).

Sem.	Séries	Rep
1	1	20

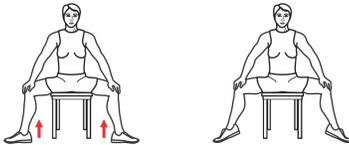
### 3 : Extension de genou assis / Flexibilité



- Garder le dos droit et les abdos tendus. Les mains placées sous le genou, tirer la jambe vers vous. Faire une extension du genou en gardant le genou tiré vers vous. Garder le pied pointé vers le haut.

Sem.	Séries	Rep
1	1	20

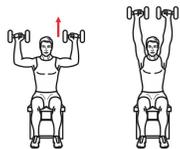
### 4 : Extension de chevilles en Sumo assis



- Assis sur une chaise, écarter les jambes tout en ayant les pieds pointés vers l'extérieur dans un angle supérieur à 45°. Tout en mettant une certaine pression sur vos genoux, faire des extensions de chevilles.

Sem.	Séries	Rep
1	1	20

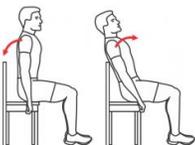
### 5 : Développé 90° épaules DB assis



- Assis sur un banc, faire des développés d'épaules en tenant les dumbbells paumes de mains vers l'avant (pronation). Débuter avec les coudes alignés avec les épaules (90° aux épaules). Lever les charges verticalement. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep
1	1	20

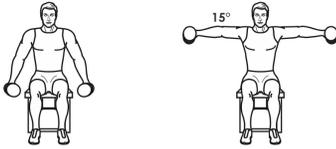
### 6 : Redressement abdominal assis



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite. Assis sur le devant d'une chaise, s'incliner vers l'arrière en gardant le tronc droit, se redresser en gardant les abdos bien tendus.

Sem.	Séries	Rep
1	1	10 - 20

### 7 : Élévation latérale des bras DB assis



- Assis sur un banc, débiter avec les bras de chaque côté, mais en gardant une tension dans les épaules. Lever les bras de chaque côté à la hauteur des épaules en gardant les bras alignés avec le corps et les coudes légèrement fléchis (environ 15°). Prise neutre ou marteau (paumes vers vous).

Sem.	Séries	Rep
1	1	20

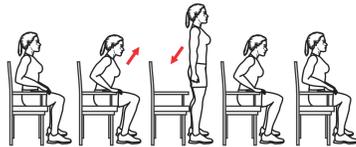
### 8 : Jumping Jack assis



- Assis sur une chaise, faire des jump & jack tout en restant assis. Bien ouvrir les jambes.

Sem.	Séries	Rep
1	1	20

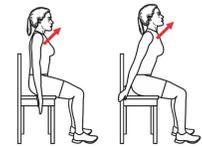
### 9 : Assis-debout avec appui mains



- Assis sur une chaise, les pieds à la largeur des épaules, avancer les fesses près du bord du siège, les genoux devront être alignés avec le devant des pieds. Levez-vous et asseyez-vous en gardant le dos et la tête droite.

Sem.	Séries	Rep
1	1	5 - 10

### 10 : Assis ouverture de la poitrine



- Assis sur une chaise, débiter le corps droit et la tête droite, les mains de chaque côté. Saisir le côté arrière de la chaise, et tout en inspirant profondément, pousser votre poitrine vers l'avant et vers le haut tout en dirigeant votre tête dans la même direction. Revenir à la position de départ tout en expirant et répéter.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

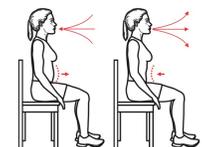
### 11 : Flexion avant étirement bas dos assis



- Assis sur une chaise, les fesses sur le devant du siège, descendre vers l'avant en glissant les mains le long de la cuisse - Garder la jambe tendue droite

Sem.	Séries	Durée	Note
1	1	01:00	30 sec. chaque côté

### 12 : Séquence respiratoire



Inspirez par le nez, expirez par la bouche. Remplissez vos poumons à pleine capacité en inhalant et en expirant le vider complètement. Ne pas exagérer la respiration.

Sem.	Séries	Rep
1	1	4