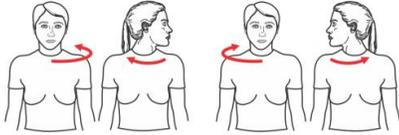


## Programme d'exercices NeuroMotrix - Position debout

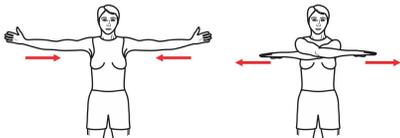
### 1 : Flexibilité / Amplitude de mouvement cou



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

Sem.	Séries	Rep
1	1	20

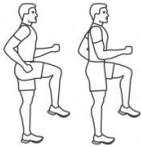
### 2 : Croisé de bras et allongement devant



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, tout en gardant les bras parallèles au sol, alternativement, les croisés devant vous en allant le plus loin possible.

Sem.	Séries	Rep
1	1	20

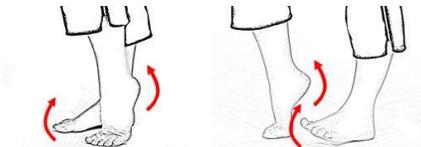
### 3 : Marche militaire genou à 90 degrés



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute. Se déplacer vers l'avant (ou rester sur place) en levant les genoux à la hauteur des hanches et en bougeant les bras, lever le bras opposé à la jambe que vous levez.

Sem.	Séries	Rep
1	1	20

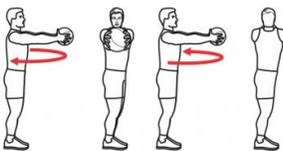
### 4 : Flexion extension de chevilles



- D'un pied, faire une extension de cheville et de l'autre une flexion

Sem.	Séries	Rep
1	1	20

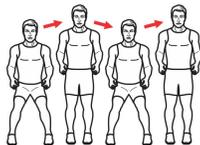
### 5 : Rotation latéral bras devant avec poids



- Tenir un poids droit devant, tourner le corps de droite à gauche et de gauche à droite. Garder les abdos tendus et la tête haute. Tourner la tête avec les épaules.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	1	20	10 chaque côté

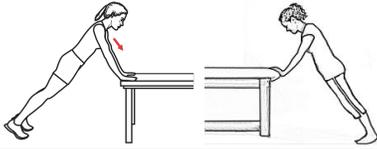
### 6 : Pas chassé



- Faire des pas chassés (Shuffle). Garder la tête au-dessus de vos pieds. Garder le dos droit et vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	1	20	2 pas dans une direction 2 pas dans l'autre

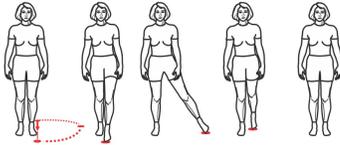
### 7 : Push-up debout mains sur table



- Les mains placées sur le bord d'une table alignées avec les épaules, faire des tractions en gardant les coudes alignés avec les mains. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep
1	1	10 - 20

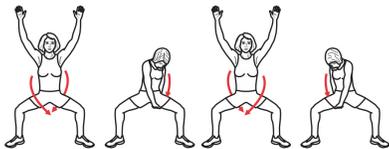
### 8 : Équilibre unipodal dynamique touche pointe



- En vous maintenant en équilibre sur une jambe, toucher le sol avec la pointe de votre autre pied devant vous, par la suite, sur le côté puis vers l'arrière. Garder le dos droit, la tête droite et vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	1	20	10 chaque côté

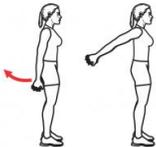
### 9 : Squat Bas Connecter



- Dans une position de Squat large et basse, alternativement, rejoignez vos mains autour de votre cuisse, tirer légèrement tout en contractant vos abdominaux, maintenir.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	1	20	10 chaque côté

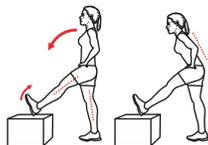
### 10 : Debout étirement épaules en extension



- Debout, les mains jointes derrière le dos, les bras droits, monter les mains le plus possible tout en gardant le dos droit et la tête haute. Garder les abdos contractés.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

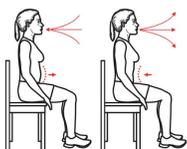
### 11 : Étirement ischio-jambiers dos droit



- Placer votre talon sur une boîte ou une chaise en gardant les 2 genoux droits. Penchez-vous vers votre jambe en gardant le dos bien droit.

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

### 12 : Séquence respiratoire assis ou debout



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