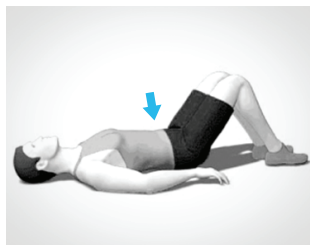


MUSCLES PROFONDS



COUCHÉ SUR LE DOS

- Contracter les sphincters (se retenir d'uriner)
- Rentrer légèrement le ventre
- Respirer normalement
- Tenir la pose; relâcher, répéter

10 x 10s

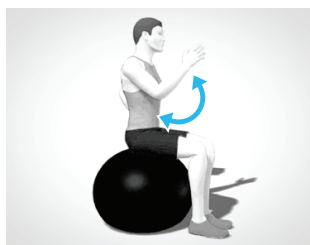


DEBOUT SUR UNE JAMBE

- Contracter les sphincters (se retenir d'uriner)
- Rentrer légèrement le ventre
- Respirer normalement et conserver une bonne stabilité du tronc
- Mimer, sur place, le mouvement de course avec les bras et la jambe

10 x 10s

PROPRIOCEPTION

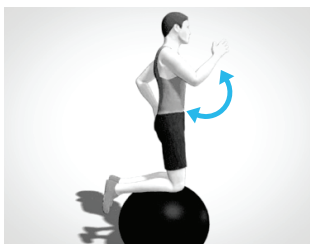


DIFFÉRENTES POSITIONS SUR BALLON

(ASSIS, À GENOUX, DEBOUT)

- Contracter les sphincters (se retenir d'uriner)
- Rentrer légèrement le ventre
- Respirer normalement
- Garder l'équilibre
- Mimer le mouvement de course avec les bras
- Tenir la pose au moins 10 secondes

10 x 10s



2 x/jour

Dans l'objectif d'augmenter le degré de difficulté, il est préférable d'ajouter au nombre de répétitions plutôt qu'à la durée de chacune des postures. Pour augmenter l'instabilité externe, il est conseillé d'intégrer certains objets, tels les ballons d'exercice.