



Chaines croisées

Séance 3

Tests

1 - Rotation globale



Pied largeur du bassin, les avant-bras croisés sur la poitrine
Tourner le corps avec chaque articulation du corps, comme si vous voudriez tourner sur un axe qui traverse votre corps de haut en bas
Attention aux mouvements de flexion, extension ou translation

Sem.	Séries	Tempo	Charge (lb)
1	1		

2 - Dissociation de la chaîne scapulaire sur bassin fixe



Pied largeur du bassin, le bassin regarde vers l'avant.
Tourner la ceinture scapulaire (les épaules) et la tête sans bouger le bassin et le bas du corps
Attention de bien tourner sur l'axe qui traverse votre corps de haut en bas en évitant les mouvements d'inclinaison, de translation et de flexion.

Sem.	Séries	Tempo	Charge (lb)
1	1		

3 - Dissociation du bassin sur ceinture scapulaire fixe



Pied largeur du bassin
Fixer la ceinture scapulaire pour que le sternum et le regard pointe vers l'avant
Tourner le bassin sans bouger le haut du corps
Les pieds peuvent bouger sans décoller du sol
Les genoux et les hanches doivent tourner également
Attention au mouvement de translation du bassin

Sem.	Séries	Tempo	Charge (lb)
1	1		

Séance

4 - Rotation du tronc en position assise



Position assise au sol, sur un coussin, un bloc de yoga ou une chaise
Placer les mains derrières la tête (ou croiser les avant-bras sur la poitrine)
À l'expiration, tourner le tronc d'un côté comme si vous tourniez sur un axe qui part de la tête et descend dans le bassin
Attention au mouvement de translation, de flexion et d'extension

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1	1	5		



5 - Rotation du bassin sur le dos



Couché sur le dos, les bras en ouverture (en T ou en Y)
Les jambes fléchies pour avoir les pieds au sol
À l'inspiration laisser descendre les deux genoux du même côté pour créer une rotation dans la colonne vertébrale
Attention de ne pas laisser les épaules décoller du sol
Expirer pour remonter les genoux

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1	1	5		

6 - Rotation étagée en position couchée



Couché sur le dos, les bras en T ou en Y, les pieds au sol, genoux fléchis
Laisser descendre les deux genoux du même côté tranquillement
Continuer de faire tourner les vertèbres de plus en plus haut dans le dos pour créer une torsion de la colonne à chaque niveau jusqu'à ce que vous tourniez les épaules également
Tout au long de la rotation laisser glisser le bras arrière vers la haut
Pour revenir à la position de départ ouvrir à partir de la main supérieure
Tourner le haut du corps en premier et laisser tourner une vertèbre à la fois jusqu'au retour à la position initiale.
Répétez de l'autre côté.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1	1	5		

7 - Étirement des obliques



Couché sur le dos, les jambes allongées et les bras en Y
Faire passer une jambe par dessus l'autre pour créer une rotation dans la colonne vertébrale.
Laisser le bassin tourner mais les épaules au sol
Faire une traction en essayant d'éloigner les pieds des mains.
Prendre de grandes respirations dans la position

Sem.	Séries	Tempo	Charge (lb)
1	1	Tenir 30 secondes	

8 - Torsion assise

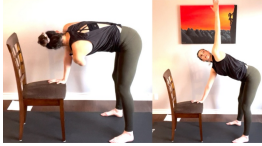


En position assise avec les jambes allongées
Faire passer un pied à l'extérieur du genou opposé
Tirer le genou vers la poitrine pour créer un étirement au niveau du fessier
Si possible, attraper le genou avec l'avant bras opposé à la jambe et placer l'autre main au sol derrière le bassin.
Tenter de regarder à l'arrière pour faire une rotation dans la colonne vertébrale
Rester grand / grande
Prendre de grandes respirations dans la position
Possibilité de faire cette position sur un bloc ou un coussin
Possibilité de fléchir la jambe allongée pour approcher le pied du fessier opposé

Sem.	Séries	Tempo	Charge (lb)
1	1	5 respirations	



9 - Enfiler l'aiguille sur chaise



Devant une chaise, placer les pieds larges et les deux mains sur la chaise

En gardant le poids centré entre les deux pieds

Soulever un des deux bras vers le ciel pour créer une rotation dans la colonne vertébrale à l'inspiration

À l'expiration, enfiler ce même bras sous le bras opposé pour faire une rotation dans l'autre sens. Attention de maintenir le bras droit
Tout au long du mouvement, maintenir une petite flexion dans les genoux et stabiliser le bassin au maximum.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1	1	3		

10 - Enfiler l'aiguille sur chaise - variante triangle



Devant une chaise, placer les pied décalées (pied gauche devant) tout en maintenant la largeur du bassin.

Placer les deux mains sur la chaise

En gardant le poids centré entre les deux pieds

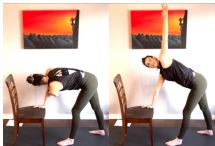
Soulever le bras droit vers le ciel pour créer une rotation dans la colonne vertébrale à l'inspiration

À l'expiration, enfiler ce même bras sous le bras opposé pour faire une rotation dans l'autre sens. Attention de maintenir le bras tendu
Tout au long du mouvement, maintenir une petite flexion dans les genoux et stabiliser le bassin au maximum.

Répétez du côté opposé

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1	1	3		

11 - Enfiler l'aiguille sur chaise - variante triangle inversé



Devant une chaise, placer les pied décalées (pied gauche devant) tout en maintenant la largeur du bassin.

Placer les deux mains sur la chaise

En gardant le poids centré entre les deux pieds

Soulever le bras gauche vers le ciel pour créer une rotation dans la colonne vertébrale à l'inspiration

À l'expiration, enfiler ce même bras sous le bras opposé pour faire une rotation dans l'autre sens. Attention de maintenir le bras tendu
Tout au long du mouvement, maintenir une petite flexion dans les genoux et stabiliser le bassin au maximum.

Répétez du côté opposé

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1	1	3		

12 - Rotation globale



Pied largeur du bassin, les avant-bras croisés sur la poitrine

Tourner le corps avec chaque articulation du corps, comme si vous voudriez tourner sur un axe qui traverse votre corps de haut en bas
Attention aux mouvements de flexion, extension ou translation

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1	1	3		



13 - Dissociation de la ceinture scapulaire sur bassin fixe



Pied largeur du bassin, le bassin regarde vers l'avant.
Tourner la ceinture scapulaire (les épaules) et la tête sans bouger le bassin et le bas du corps
Attention de bien tourner sur l'axe qui traverse votre corps de haut en bas en évitant les mouvements d'inclinaison, de translation et de flexion.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1	1	3		

14 - Dissociation bassin sur ceinture scapulaire fixe



Pied largeur du bassin
Fixer la ceinture scapulaire pour que le sternum et le regard pointe vers l'avant
Tourner le bassin sans bouger le haut du corps
Les pieds peuvent bouger sans décoller du sol
Les genoux et les hanches doivent tourner également
Attention au mouvement de translation du bassin

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (lb)
1	1	3		