

## Stretching ( petit cours)

Cours pour les adhérents ayant l'habitude de pratiquer avec moi.

N'oubliez pas d'inspirer par le nez et souffler par la bouche pour bien se relâcher et gagner en souplesse.

### 1ère partie ASSIS:



1- Lever bras au ciel en inspirant et abaisser le buste sur le coté avec une main en appui au sol. Bien garder les 2 fessiers encrés au sol.  
**5 fois d'un coté et 5 fois de l'autre côté.**



2- Ouvrir bras côté, épaules basses, coudes légèrement fléchis, en inspirant, et souffler, arrondir le dos et abaisser le buste en avant.  
**Répéter 5 fois**

**Répéter l'enchaînement 1+2, 3 fois**



3- Pieds l'un contre l'autre, maintenir les genoux ouverts sur le côté grâce à vos coudes en soufflant, et relâcher sur l'inspiration.  
**Répéter 5 fois**

4- Toujours dans la même position, mains au sol, derrière les fessiers, prendre appui sur la pulpe des doigts, inspirer en levant la tête et en montant la poitrine au plafond, souffler, arrondir le dos et rentrer la tête.

**Répéter 5 fois**

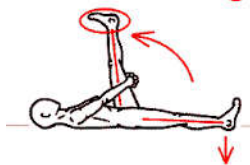
**Répéter l'enchaînement 3+4, 3 fois**

### 2ème partie ALLONGE sur le dos :



5- une jambe fléchie au sol (pour bien garder le dos plaqué contre le tapis), un genou fléchi près de la poitrine, souffler en rapprochant le genou et inspirer relâcher.

**Répéter 5 fois**



6- une jambe fléchie au sol (pour bien garder le dos plaqué contre le tapis), un genou fléchi près de la poitrine, souffler, tendre la jambe et gardant le genou toujours près de la poitrine.

**Maintenir la position 1 minute**

**Répéter l'enchaînement 5+6 avec l'autre jambe**

### 3ème partie DEBOUT:



7- Prendre appui sur une jambe légèrement fléchie, plier l'autre jambe en attrapant la cheville.

**Maintenir la position 1 minute**



8- Croiser une jambe devant l'autre, jambe devant fléchie, derrière tendue, pousser les fessiers en arrière et emmener le buste en avant, descendre le plus bas possible en soufflant

**Maintenir la position 1 minute**

**Répéter l'enchaînement 7+8 avec l'autre jambe**



9- Croiser les mains, paumes de mains vers l'extérieur, inspirer, fléchir les coudes hauteur des épaules et souffler, arrondir le dos et tendre les bras en avant.

**Répéter 5 fois**

10- Toujours mains croisées, inspirer, lever les bras au plafond en levant la tête puis souffler, relâcher les bras sur le côté en décroisant les doigts.

**Répéter 5 fois**

**Répéter l'enchaînement 9+10, 3 fois**