

Stretching

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 DEBOUT bras le long du corps :

- Lever bras au ciel

Répéter 5 fois puis 5 fois d'un côté avec un bras en haut et l'autre main au niveau de la hanche

- Enrouler et dérouler la colonne vertébrale, pieds écartés largeur bassin, genoux légèrement fléchis, s'arrêter bras pendant, tête relâchée 5 sec en bas puis remonter vertèbre après vertèbre.

Répéter 5 fois puis 5 fois en terminant accroupi

- Enrouler et dérouler des épaules

Répéter 5 fois dans un sens et 5 fois dans l'autre sens

- Pencher la tête à gauche et englober la tête avec le bras gauche pour étirer la nuque à droite. Reproduire de l'autre côté.

Maintenir la position 1 minute de chaque côté

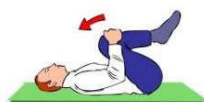
2ème partie ASSISE :



-Enchaînement des 3 exercices, fessiers, ischio et rotation de chevilles

Maintenir chaque position 1 minute et 5 fois rotation de chevilles

3ème partie ALLONGE :



-Enchaînement des 3 exercices, cercles avec genoux poitrine, abaisser genoux poitrine et remonter, torsion genoux côté

5 cercles dans un sens puis dans l'autre, 5 fois monter et descendre genoux, 1 minute maintien côté

4ème partie A GENOUX :



-Enchaînement des 3 exercices, chat dos rond/dos creux, étirement du dos, bras devant, assis sur pieds et étirement du psoas.

5 fois dos rond/dos creux et 1 minute pour l'étirement du psoas