

Exercices d'étirements passifs

2 à 3 fois 30sec en tension

Respirer profondément

1 : Étirement trapèze avant 45°



- Placer votre main sur le dessus et arrière de la tête. Tirer vers l'avant dans un angle d'environ 45°. Descendre l'épaule du bras placer à côté de votre corps. Maintenir la position.

Sem.	Séries	Rep
1	3	1

2 : Étirement de l'épaule



- Tirer le coude vers l'arrière et vers l'intérieur avec l'aide de la main opposée.

Sem.	Séries	Rep
1	3	1

3 : Flexibilité / Étirement Épaule



- Placer le bras parallèle au sol à la hauteur du cou et tirer sur le coude avec la main opposée - Alternier

Sem.	Séries	Rep
1	3	1

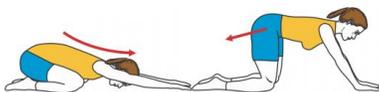
4 : Pose de la tête de vache (Yoga)



- Assis sur votre mollet, une jambe croisée au-dessus de votre cuisse, tenir les mains ensemble derrière le dos. Garder le dos droit et les abdos tendus. Maintenir la position.

Sem.	Séries	Rep
1	1	3

5 : Flexibilité dos épaules fessiers



- Garder les bras droits - Pousser les épaules vers le bas - Détendre le bas du dos

Sem.	Séries	Rep
1	3	1

6 : Flexibilité / Étirement biceps avant-bras



- Placer les paumes de mains au sol, les doigts tournés vers vous, les bras droits - Reculer le corps lentement

Sem.	Séries	Rep
1	3	1

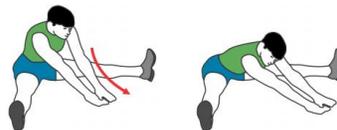
7 : Bhujangasana



- Lever la tête vers le haut en regardant vers le ciel - Pousser lentement sur les bras en gardant les hanches au sol

Sem.	Séries	Rep
1	3	1

8 : Étirement dos assis jambes droites



- Assis jambes en écart, penchez-vous vers l'avant en glissant les mains au sol. Garder les jambes droites.

Sem.	Séries	Rep
1	3	1

9 : Flexibilité / Étirement dos tronc



Assis en jambes écart. Dos droit - passer le bras par dessus la tête

Sem.	Séries	Rep
1	3	1

10 : Flexibilité / Étirement dos



- Garder le dos droit et les jambes droites - Attraper les chevilles, les dessous de pieds ou les talons

Sem.	Séries	Rep
1	3	1

11 : Flexibilité / Étirement fessiers



- Garder le dos en appui sur le sol - Ramener le genou vers la poitrine en tirant avec l'avant-bras

Sem.	Séries	Rep
1	3	1

12 : Flexibilité / Étirement cuisse



Étirement abducteur et fessiers - une jambe repliée, l'autre passe par dessus - tirer avec le bras sur la jambe

Sem.	Séries	Rep
1	3	1

13 : Flexibilité / Étirement cuisse



Adducteurs - Joindre les pieds ensemble et pousser sur l'intérieur des cuisses. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep
1	3	1

14 : Flexibilité / Étirement dos



- Traverser la jambe de l'autre côté, tenir la cheville et tirer légèrement vers l'épaule.

Sem.	Séries	Rep
1	3	1

15 : Flexibilité / Étirement quadriceps



- Un pied au sol et le genou de l'autre jambe au sol également - relever le pied de la jambe arrière et tirer avec une main

Sem.	Séries	Rep
1	3	1

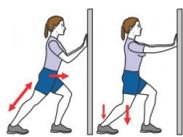
16 : Flexibilité / Étirement quadriceps



Quadriceps et psoas - Un genou au sol, avancez le pied opposé au sol. Pousser les hanches vers l'avant et reculer les épaules légèrement vers l'arrière pour bien allonger le quadriceps. Garder les abdos tendus et le dos droit.

Sem.	Séries	Rep
1	3	1

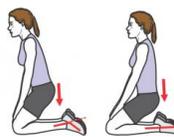
17 : Flexibilité / Étirement mollet



- En poussant sur le mur pour mettre de la pression sur le talon pour le garder au sol, allonger le mollet en fléchissant la jambe et en l'allongeant.

Sem.	Séries	Rep
1	3	1

18 : Flexibilité / Amplitude de mouvement cheville



- Assis sur vos chevilles, mettre de la pression graduellement sur vos chevilles avec le poids de votre corps pour augmenter l'extension.

Sem.	Séries	Rep
1	3	1