

Notes:

11. Étirement Rotation



- Couchez vous sur le côté avec la jambe du dessus fléchie devant vous et celle du dessous allongée.
- Les deux mains sont ensemble devant vous à la hauteur des épaules.
- Tout en gardant la main du dessous contre le sol, roulez le bras du dessus vers la tête et ensuite vers l'arrière dans un mouvement circulaire jusqu'au dos sans décoller la main du sol.
- Revenez lentement à la position initiale en suivant le même mouvement au retour.

Répétitions: 10 Tenir: 15 sec.

12. Étirement Rotation



- Couchez vous sur le côté avec la jambe du dessus fléchie devant vous et celle du dessous allongée.
- Les deux mains sont ensemble devant vous à la hauteur des épaules.
- Tout en gardant la main du dessous contre le sol, roulez vers l'arrière et touchez le sol derrière vous afin d'ouvrir la cage thoracique.
- Maintenez l'étirement de chaque côté et revenez lentement à la position initiale.

Répétitions: 10 Tenir: 15 sec.

13. Étirement Flexion/Rot



- Placez-vous à genoux au sol avec les fesses sur les talons en tenant un ballon devant vous avec vos mains.
- Roulez le ballon vers l'avant le plus loin possible en penchant le haut du corps vers l'avant (poitrine sur genoux).
- Lorsque vous êtes en position étirée, tournez votre corps de chaque côté en roulant le ballon vers la droite et puis vers la gauche jusqu'à la sensation d'étirement.
- Maintenez l'étirement de chaque côté et revenez à la position initiale.

Répétitions: 10 Tenir: 15 sec.

14. étirement



- Placez vos mains bien à plat sur une table
- Penchez-vous vers l'avant et rentrez le menton
- Voûtez la partie supérieure du dos, comme pour la soulever vers le plafond
- Ramenez le dos doucement à la position de départ

Répétitions: 10 Tenir: 15 sec.

15. Étirement BIT / Pyramidal



- Assoyez-vous le dos droit et croisez une jambe au-dessus de l'autre.
- Tenez votre genou avec votre bras opposé et tirez la cuisse contre votre poitrine vers l'épaule opposée jusqu'à la sensation d'étirement sur le côté externe de votre jambe et /ou fesse.
- Maintenez la position et relâchez.

Répétitions: 10 Tenir: 15 sec.