

ÉTIREMENTS

À quatre pattes

Faire le dos rond en expirant et en rentrant le ventre.



Puis faire le dos creux en inspirant et en gonflant le ventre.



Tendre un bras et la jambe opposée, dans l'alignement du corps, tenir 10 secondes, puis inverser.



S'asseoir sur les talons puis incliner le buste en avant, bras tendus devant.



Tendre progressivement une jambe vers l'arrière. Revenir à la position de départ et changer de jambe.



ASSOUPPLISSEMENTS

À faire de façon rythmée avec une respiration ample.

Bascule du bassin : allongé sur le dos

Inspirer en gonflant le ventre.



Le dos se creuse au niveau des lombaires.

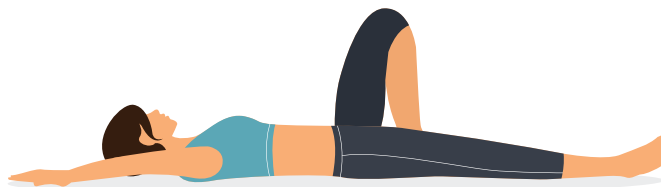


Expirer en rentrant le ventre et en appuyant les lombaires sur le sol.

ÉTIREMENTS

À chaque fois, tenir la position pendant 10 secondes puis relâcher pendant 10 secondes.

Tendre une jambe et le bras du même côté, étirer les deux en sens opposé. Alternier les côtés*.



Tendre une jambe à la verticale, l'autre jambe étant fléchie au sol. Pousser le talon vers le haut, tirer les orteils vers soi, genou tendu, sans décoller les fesses.



* Quand ce mouvement sera effectué facilement, varier en tendant une jambe et le bras du côté opposé, étirer et changer de côté.

Sur le dos, jambe droite tendue au sol, prendre le genou gauche avec la main droite et ramener le genou vers le sol côté droit (étirements dans la fesse gauche).



Puis inverser.

Debout

Amener un talon contre la fesse du même côté en gardant les deux genoux l'un contre l'autre.



Pousser le genou vers le bas, sans creuser le dos, mais en serrant le ventre et les fesses (tension sur le devant de la cuisse). Puis inverser.