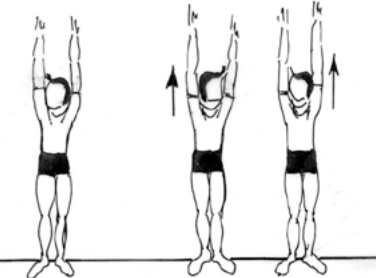






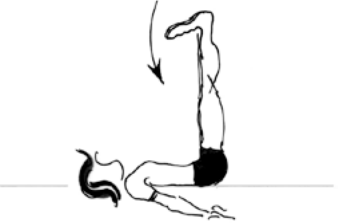
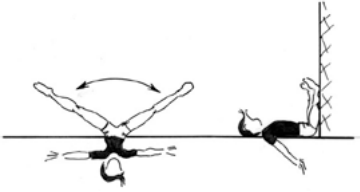



Etirement

Exemple de combinaison d'exercices (exécution dynamique)

<p>Muscles latéraux du tronc Marionnette</p> <p>Debout, bras tendus vers le ciel, étirer le bras gauche un peu plus haut encore, puis idem avec le droit. Les épaules se soulèvent alternativement tandis que les hanches restent stables.</p> 	<p>Epaules/bras Tournevis</p> <p>Debout, les bras tendus vers le bas. Etirer les coudes au maximum, tourner lentement et régulièrement les bras vers l'intérieur (poignet fléchi) puis vers l'extérieur (poignet tendu).</p> 	<p>Nuque/cou Citrouille</p> <p>Debout, assis ou à genoux, le dos bien droit, effectuer un demi-tour avec la tête devant le corps. Incliner la tête vers l'épaule, l'abaisser sur le menton et la ramener sur l'autre épaule. Effectuer le mouvement lentement et de manière contrôlée, les épaules restent à la même hauteur.</p>  <p><i>Transition: de la position debout, dérouler vertèbre après vertèbre.</i></p>	<p>Mollets Piétiner sur place</p> <p>Marcher lentement et régulièrement sur place.</p> 	<p>Tibias Relever les genoux</p> <p>Assis sur les talons avec les mains derrière le dos, soulever et abaisser lentement les genoux.</p> 
<p>Quadriceps/hanches Demi-arc</p> <p>Assis sur les talons, soulever les hanches et les pousser activement vers l'avant. La colonne vertébrale forme un arc, les jambes sont écartées à largeur de hanches et le regard se dirige vers le haut. Abaisser les hanches. Répéter le mouvement.</p> 	<p>Pectoraux Grande roue arrière</p> <p>Assis sur les talons, tendre les bras et les amener vers l'arrière en décrivant le plus grand cercle possible. Le tronc reste stable, la nuque s'allonge et se relâche.</p>  <p><i>Transition: de la position à genoux à la position assise et dérouler le dos vertèbre après vertèbre.</i></p>	<p>Ischio-jambiers Equerre</p> <p>Couché sur le dos, jambes tendues vers le plafond, fléchir les pieds en direction du sol tout en poussant les talons vers le haut. Les muscles antérieurs des cuisses sont actifs afin de garantir une bonne extension des genoux. Fléchir ensuite lentement et régulièrement les genoux, relâcher les pieds puis les tendre à nouveau activement.</p> 	<p>Adducteurs 10h10</p> <p>Couché sur le dos, jambes tendues à la verticale des hanches, ouvrir et fermer les jambes lentement et de manière régulière. Le dos reste bien en contact avec le sol. Possibilité de prendre appui contre la paroi.</p>  <p><i>Transition: fléchir les jambes et rouler «en petit paquet».</i></p>	<p>Abducteurs/fessiers Couteau suisse</p> <p>Assis en tailleur, placer les mains en appui vers l'avant afin de maintenir le buste droit. Abaisser le haut du corps lentement et de manière contrôlée vers l'avant comme un couteau suisse qui se ferme. Descendre jusqu'à ressentir un étirement dans la région latérale et postérieure des hanches. Relever ensuite le buste. Répéter le mouvement.</p> 

Etirement

Exemple de combinaison d'exercices (exécution dynamique)

<p>Muscles latéraux du tronc Marionnette</p> 	<p>Epaules/bras Tournevis</p> 	<p>Nuque/cou Citrouille</p>  <p><i>Transition: de la position debout, dérouler vertèbre après vertèbre.</i></p>	<p>Mollets Piétiner sur place</p> 	<p>Tibias Relever les genoux</p> 
<p>Quadriceps/hanches Demi-arc</p> 	<p>Pectoraux Grande roue arrière</p>  <p><i>Transition: de la position à genoux à la position assise et dérouler le dos vertèbre après vertèbre</i></p>	<p>Ischio-jambiers Equerre</p> 	<p>Adducteurs 10h10</p>  <p><i>Transition: fléchir les jambes et rouler «en petit paquet».</i></p>	<p>Abducteurs/fessiers Couteau suisse</p> 