

## ÉTIREMENT DE L'ARRIÈRE DE LA JAMBE EN POSITION ASSISE

- 1- ASSEYEZ-VOUS SUR UN BORD DE CHAISE.
- 2- GARDER LE **DOS DROIT** UN PEU PENCHÉ EN AVANT SUR LA JAMBE.
- 3- JAMBE À ÉTIRER BIEN DROITE AVEC **PIED RELEVÉ VERS SOI**.
- 4- JAMBE OPPOSÉE À 90 DEGRÉS.

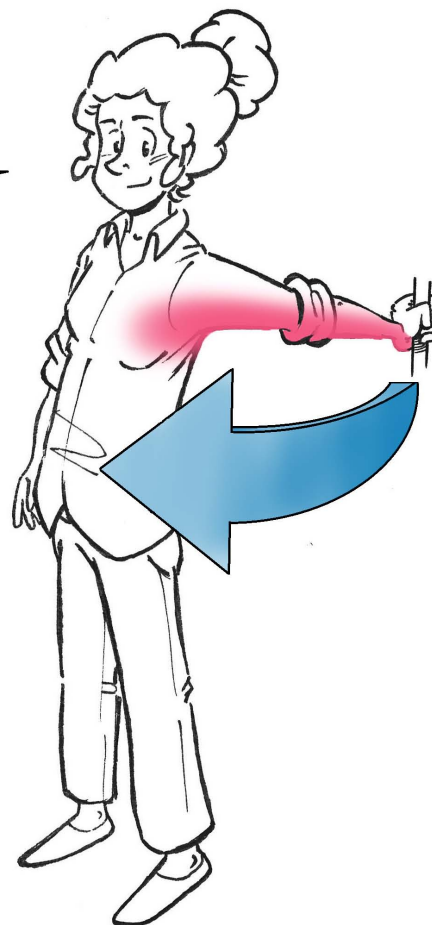


## ÉTIREMENT DE TOUTE LA PARTIE ANTÉRIEURE DU BRAS ET DU PECTORAL, AVEC POIGNET PORTE OU FENÊTRE

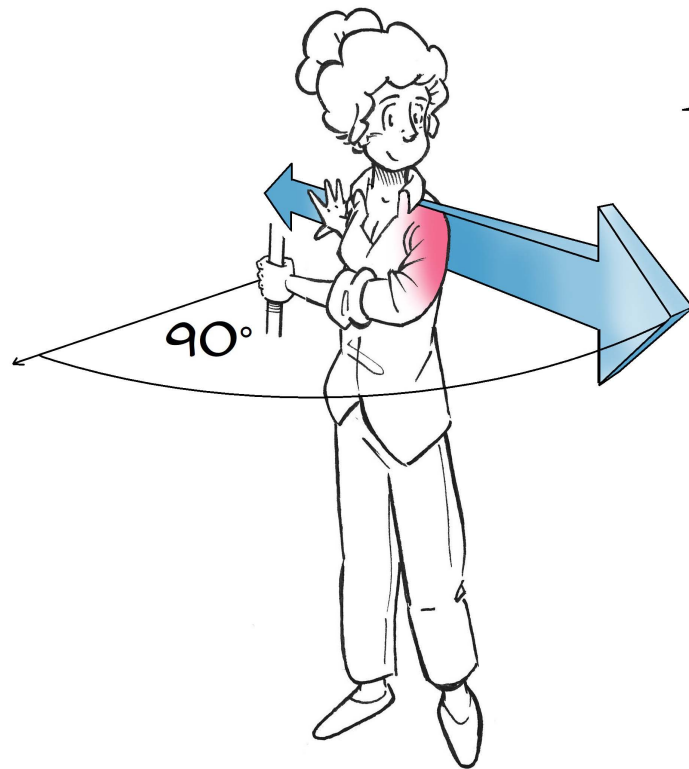
POSITIONNEZ LA MAIN SUR LA POIGNÉE ( ATTENTION: DOIGTS A L'INTERIEUR ) ET VOUS, FACE A LA FENÊTRE OU LA PORTE. TOURNEZ LE CORPS AFIN DE RESSENTIR UN ÉTIREMENT DANS LE BRAS PARTIE ANTÉRIEURE. TOURNEZ VOUS JUSQU' À SENSATION D'ÉTIREMENT SANS FORCER.

**NE PROJETEZ PAS LE CORPS EN AVANT, RESTEZ BIEN FIXE SUR VOS PIEDS.**

TENIR 30 SEC, A RÉPÉTER QUAND VOUS LE POUVEZ.



## ÉTIREMENT AUTOUR DE L'OMOPLATE



METTEZ VOUS PERPENDICULAIRE À LA FENÊTRE OU À UNE POIGNÉE DE PORTE EN ACCROCHANT VOTRE MAIN (***DU BRAS CONCERNÉ***) SUR LA POIGNÉE.

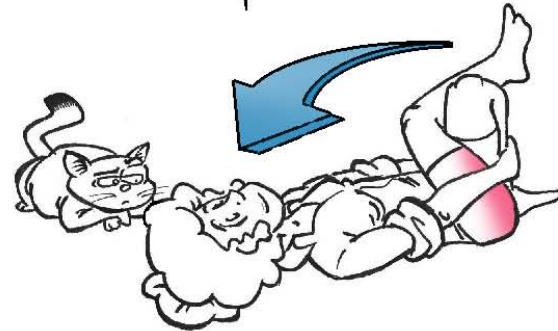
L'AUTRE MAIN PEUT ÊTRE POSÉE À PLAT POUR DONNER DE LA FORCE À L'ÉTIREMENT.

AMENEZ ENSUITE LE CORPS EN ROTATION ET PROVOQUEZ UNE FORCE SUR VOTRE ÉPAULE GRÂCE À VOTRE CORPS ET À VOTRE AUTRE MAIN.

# MADAME

SUR LE DOS, PLIER VOS DEUX JAMBES. METTRE LA JAMBE À ÉTIRER AU DESSUS DE L'AUTRE (COMME LORSQUE LES FEMMES CROISENT LES JAMBES). PRENDRE L'ENSEMBLE AVEC VOS MAINS ET AMENER VERS LA POITRINE. SENSATION D'ÉTIREMENT SUR LES FESSIERS. GARDEZ 30 SECONDES

LÀ ON EST EN POSITION DE REPOS



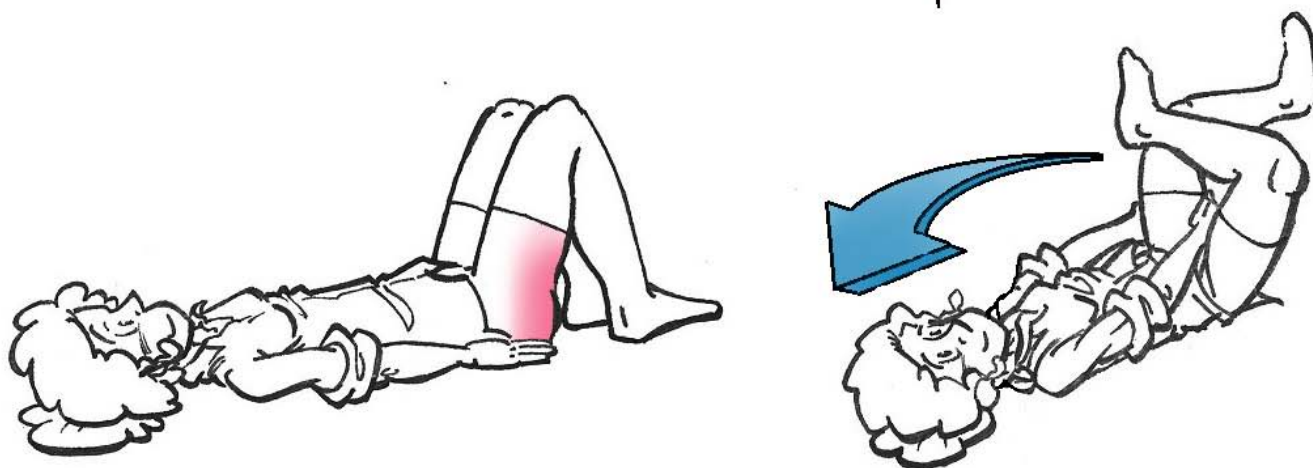
# MONSIEUR

SUR LE DOS, JAMBES PLIÉES. METTRE LA CHEVILLE DE LA JAMBE A ÉTIRER SUR LE GENOU DE L'AUTRE. ALLEZ CHERCHER **SOUS LE GENOU DE LA JAMBE QUI RESTE FLÉCHIE** AVEC LE PIED AU SOL.

POUR BIEN COMPRENDRE, UN BRAS PASSE ENTRE LES DEUX JAMBES PENDANT QUE L'AUTRE PASSE PAR L'EXTÉRIEUR.

LES DEUX MAINS **SE REJOIGNENT SOUS LE GENOU** ET ON AMÈNE L'ENSEMBLE VERS LA POITRINE.

SENSATION D'ÉTIREMENT SUR LA ZONE DES PELVI TROCHANTÉRIENS PENDANT 30 SECONDES.





## CROSS OU EXERCICE DE LA CROIX.



SE METTRE SUR LE COTÉ EN POSITION FOETALE AVEC LES GENOUX LES PLUS PRÈS DE LA POITRINE. MAINTENIR LA POSITION ET TOURNER LE TORSE ET LA TÊTE DU COTÉ OPPOSÉ À LA POSITION DE DÉPART CHOISIE.

> ÉTIREMENT DE LA CHAÎNE DORSALE.

ON PEUT TENIR 30 SEC À 1 MINUTE D'ÉTIREMENT. ET LE FAIRE DE L'AUTRE COTÉ.

## EXERCICE DE LA CROIX OU CROSS EXERCISE

METTEZ VOUS SUR UN COTÉ AVEC LES GENOUX VERS LA POITRINE.

PUIS **TOURNER LE BUSTE DU COTÉ OPPOSÉ AUX JAMBES** ET AVEC LE BRAS COTÉ SOL ( CELUI DU MÊME COTÉ DES JAMBES), TENIR LES JAMBES.

MÊME CHOSE DE L'AUTRE COTÉ. AVANT DE CHANGER DE COTÉ REVENIR À LA POSITON DE DÉPART ET TOURNER SUR L'AUTRE FLANC.

30 SEC POUR CHAQUE COTÉ.

