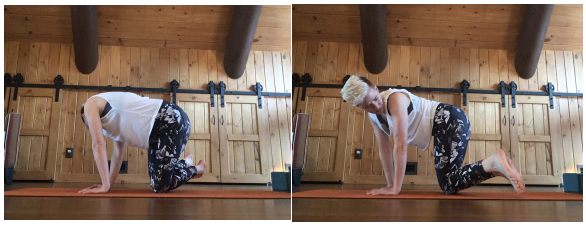
Mobilité

Chat et vache (cat and cow)

En position sur les genoux et mains au sol. Arrondir le dos, puis creuser le dos. Alterner entre les deux positions.

Chien

Rapprocher les genoux ensemble, et les mains ensemble. Soulevez les pieds et balancer de chaque côté, les pieds et les épaules du même côté, puis de l'autre.



Position de l'enfant et cobra

Genoux plus large, pieds rapprochés, arrondir le dos en descendant dans la position de l'enfant. Puis allongé sur le ventre, relevez le haut du corps en position du cobra, les coudes pliés selon votre amplitude de mouvement.

Twist sur le dos

Couché sur le dos, genoux pliés et pieds au sol, mains sur les coudes opposés. Balancer les genoux d'un côté et le haut du corps de l'autre côté. Puis balancer d'un côté à l'autre.

Étirements

Grand dorsal

Assis, la jambe droite pliée devant, la jambe gauche pliée derrière, je prends mon poignet droit au-dessus de la tête et vient tirer vers la gauche. L'étirement se fera sentir au haut du dos et sur le côté.

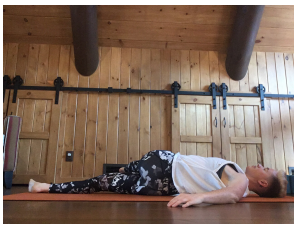
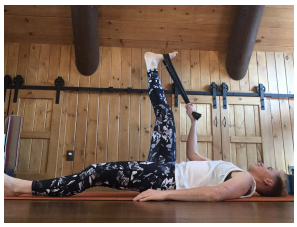
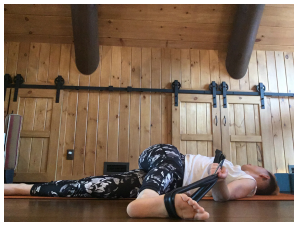
Fessiers

Couché sur le dos, les deux pieds au sol, je mets mon pied gauche sur mon genou droit et ramène mes jambes vers moi, en tenant ma jambe droite sous la cuisse ou sur le devant de ma jambe droite. Vous sentirez un étirement dans les muscles du fessier.

Étirements (suite)

Ischio-jambiers et bandelette ilio-tibiale

Avec une serviette (ou un tube de vélo!), je lève une jambe vers le ciel jusqu'à ce que je sente l'étirement dans l'ischio-jambier, derrière la jambe. Ensuite, avec la même jambe dans les airs, je vais la descendre sur le côté, et laissez mon pied au sol en gardant mes épaules au sol le plus possible. L'étirement sera sur le côté de la jambe (bandelette).

Psoas

Un genou au sol, l'autre pied devant. On peut s'appuyer sur le genou pour garder notre balan. Si on ne ressent pas l'étirement, il suffit d'avancer le bassin, d'allonger la section entre la cuisse et les abdominaux.

Renforcement

La table

En position à 4 pattes (aussi appelé position de table), je lève simultanément mon bras gauche et ma jambe droite. On veut garder les hanches le plus droites possible dans leur position initiale, il ne devrait pas y avoir de rotation. J'alterne de l'autre côté. Si ça devient trop facile, on peut maintenir la position quelques secondes de chaque côté avant de changer.
20 répétitions totales

Superman

Couché sur le ventre, je vais soulever mes jambes le plus possible (on lève les cuisses aussi si possible, juste légèrement décollées du sol si on peut), on lève le haut du corps en même temps. Les bras devant ou le long du corps. On tient la position quelques secondes, retourne au sol, reprends la position.
10 répétitions.

Le pont

Couché sur le dos, les genoux pliés et les pieds au sol, je vais soulever mon bassin le plus haut possible et maintient la position quelques secondes.
10 à 20 répétitions.