

Etirements/mobilité



		Consignes de réalisation	Réalisation
Ischios-jambiers/Droit antérieur		<p>Basculer le bassin en antéversion (tirer les fesses vers l'arrière).</p> <p>Ramener la pointe de pied (Flexion dorsale).</p> <p>Etirer en expirant et en rentrant le ventre (ballon qui se dégonfle).</p>	3 à 4 temps de 6 expirations (6-8 secondes).
Droit antérieur		<p>En équilibre sur 1 jambe, en crochant le pied au sol (utilisation du gros orteil).</p> <p>Récupérer la jambe opposée en attrapant la malléole, puis amener la talon en direction de la fesse.</p> <p>Contracter les fessiers et les abdominaux.</p>	3 à 4 temps de 6 expirations par jambe (6-8 secondes).
Fessiers		<p>Sur le dos, placer la malléole sur le genou opposé.</p> <p>Pousser avec le genou sur la malléole.</p>	3 à 4 temps de 6 expirations par jambe (6-8 secondes).
Psoas		<p>En fente avant, genou au sol, aligné à la malléole.</p> <p>Basculer le bassin de la jambe arrière en rétroversion</p>	3 à 4 temps de 6 expirations par jambe (6-8 secondes).
Fessiers		<p>En appui sur le dos, fléchir légèrement la jambe au sol.</p> <p>Basculer la jambe supérieure en flexion de genou et en flexion de hanche coté opposé.</p>	3 à 4 temps de 6 expirations par coté. (6-8 secondes).
Epaules		<p>Debout, genoux légèrement fléchis.</p> <p>Joindre les 2 mains, sur la tête.</p> <p>Fixer les omoplates et tendre les bras en poussant vers le haut, tout en enfonçant les talons dans le sol.</p>	3 à 4 temps de 6 expirations (6-8 secondes).
Triceps		<p>Debout, genoux légèrement fléchis.</p> <p>Placer le coude derrière la tête et placer la main au niveau de l'omoplate, attraper le coude avec la main opposée.</p> <p>Pousser l'arrière de la tête et le coude conjointement vers le haut.</p>	3 à 4 temps de 6 expirations (6-8 secondes).
Epaules		<p>Debout, genoux légèrement fléchis.</p> <p>Ramener le bras légèrement fléchi (prise de la main opposée au niveau du coude) vers buste, en fixant les omoplates.</p>	3 à 4 temps de 6 expirations par bras. (6-8 secondes).

