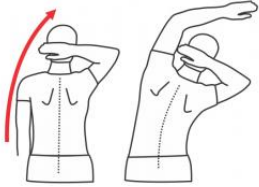




Étirements course Lu, Me, Ve

1 - Flexibilité / Étirement dos tronc



- Une main placer derrière la tête, pencher le corps sur le côté en poussant le bras libre vers l'intérieur - Garder le bras aligné avec les épaules

Sem.	Séries	Durée	Note
1-12	3	00:10	Chaque côté

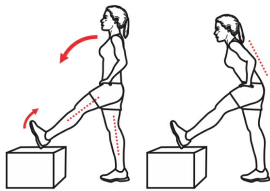
2 - Étirement quadriceps



- En appui sur un mur, tenir votre cheville pour étirer le devant de votre cuisse (quadriceps). Garder le genou aligné avec la hanche et le dos droit.

Sem.	Séries	Durée	Note
1-12	2	00:30	Chaque jambe

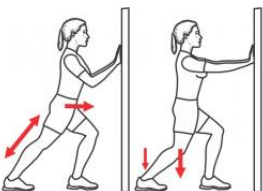
3 - Étirement ischio-jambiers dos droit



- Placer votre talon sur un escalier ou une chaise en gardant la jambe allongée. Penchez vous vers votre jambe en gardant le dos bien droit et les orteils au plafond.

Sem.	Séries	Durée	Note
1-12	2	00:30	Chaque jambe

4 - Flexibilité / Étirement mollet



- En poussant sur le mur pour mettre de la pression sur le talon pour le garder au sol. La jambe devant fléchie, celle derrière allongée avec le tronc incliné vers l'avant pour bien sentir le mollet derrière.

Sem.	Séries	Durée	Note
1-12	2	00:30	Chaque jambe

5 - Étirement hanche fessiers

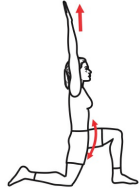


- Assis sur un banc, croiser la cheville sur la cuisse de la jambe opposée. Contrairement à l'image, ne pas pousser sur le genou. Pour plus d'étirement à la fesse de la jambe croisée, incliner le tronc vers l'avant.

Sem.	Séries	Durée	Note
1-12	2	00:30	Chaque jambe



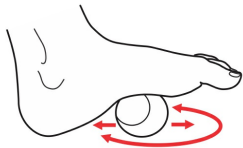
6 - Étirement psoas sur 1 genou



- Un genou au sol et l'autre à 90 degrés devant. Ne pas sortir les fessiers, mais les rentrer pour bien étirer le psoas (devant la hanche de la jambe au sol). Le bras du même côté que la jambe arrière doit être allongé vers le haut pour plus d'étirement.

Sem.	Séries	Durée	Note
1-12	2	00:30	Chaque jambe

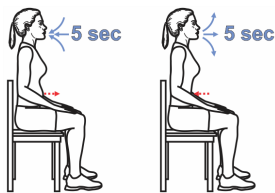
7 - Rouler balle de tennis sur arche du pied



- Roulez une balle de tennis sous votre arche pour libérer les myofascial ou point gâchette.

Sem.	Séries	Durée	Note
1-12	2	01:00	Chaque côté

8 - Respiration diaphragmatique



- Je choisis une position confortable, allongé(e) ou assis(e). J'inspire pendant 5 secondes pendant que mon ventre se gonfle comme un ballon. J'expire pendant 5 secondes (mon ventre dégonfle). J'essaie de respirer normalement sans exagérer les entrées et sortie d'air. Pour plus de pratique, voir « cohérence cardiaque » sur Youtube.

Sem.	Séries	Durée
1-12	1	05:00