

Thématique: **globale**
Matériel requis: **aucun**
Expiration à l'effort

Vitesse d'exécution: **lente**

Tension ressentie
lors des étirements: **4/10**

1 Fente latérale

1 x 15, chaque côté

Position de départ: debout, pieds à la largeur des épaules, abdominaux contractés et tête droite



- Déplacements de la jambe sur le côté (fente) et fléchir le genou qui ne doit pas dépasser les orteils
- Garder la tête droite. Vous ressentirez un étirement de la jambe opposée. Revenir en position de départ et alterner de jambe

2 Élévation des bras et flexion du tronc

1 x 15

Position de départ: debout, pieds à la largeur des épaules, abdominaux contractés et tête droite



- Inspirer et lever les bras au-dessus de votre tête
- Expirer et fléchir votre tronc pour aller déposer vos mains au sol
- Garder les genoux en légère flexion

3 Étirement du fessier (4)

(assis ou debout, maintenir 30 secondes)

Assis



Position de départ: sur une chaise, abdominaux contractés et tête droite

- Garder le pied droit au sol. Apporter la jambe gauche en flexion et rotation externe en déposant la cheville gauche sur la cuisse droite
- Avancer légèrement le tronc et appliquer une pression sur la cuisse gauche.
- Alternier

Debout



Position de départ: pieds à la largeur des épaules, abdominaux contractés et tête droite

- Fléchir les genoux pour être en position squat et apporter la cheville gauche sur la cuisse droite. Fléchir davantage pour obtenir une plus grande tension
- Alternier

4 Flexion et rotation du tronc

(maintenir 15 à 30 secondes au centre, à gauche et à droite)

Position de départ: pieds légèrement plus larges que les épaules, abdominaux contractés, tête droite et joindre les 2 mains devant soi à la hauteur des épaules



- Fléchir le tronc à 90 degrés, ne pas descendre plus bas que les hanches, garder la tête dans l'axe du corps et maintenir la posture
- Garder une légère flexion au niveau des genoux
- Apporter votre tronc à gauche, maintenir 30 secondes et répéter du côté droit
- Les pieds ne bougent pas, seul le tronc effectue la rotation