

Thématique: **global**

Matériel requis: **serviette ou tapis de yoga**

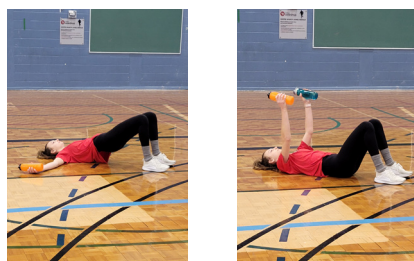
Expiration à l'effort

Vitesse d'exécution: **lente**

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

1 Relevé du bassin et le pectoraux papillon 1 x 15

Position de départ: couché sur le dos, pieds au sol à la largeur du bassin et genoux fléchis à 90 degrés



- Bras allongés de chaque côté du corps (position de croix)
- Pousser dans les pieds pour amener les hanches le plus haut possible, revenir au sol et effectuer le papillon. Prendre un poids ou autre objet comme charge à tenir dans les mains si souhaité

2 Position de fente, rotation du tronc et mains jointes maintenir 30 secondes/chaque côté

Position de départ: position de fente



- Amener les mains en prière, effectuer la flexion et la rotation du tronc du même côté que la jambe avant
- Déposer le coude du côté de la jambe arrière sur la partie latérale de la cuisse avant pour accentuer la torsion
- Maintenir la posture et inverser

3 Flexion latérale du tronc en position de planche et rotation interne de l'épaule | 1 x 15/chaque côté

Position de départ: allongé sur le côté en position de planche, jambes croisées légèrement décalées et pieds à la largeur des épaules. L'avant-bras ou la main est en appui au sol.



- Approcher les du sol, revenir en position initiale et effectuer une rotation interne de l'épaule (en position de pompe (*push-up*))
- Revenir en planche.
- Répéter et inverser.

4 Flexion du tronc position assise jambes collées et ouvertes | maintenir 30 secondes/position

Position de départ: assis au sol, jambes collées et genoux légèrement fléchis



- Apporter le tronc en flexion en tentant de toucher les orteils
- Maintenir la posture
- Ouvrir les jambes et fléchir le tronc du côté droit
- Maintenir et changer de côté