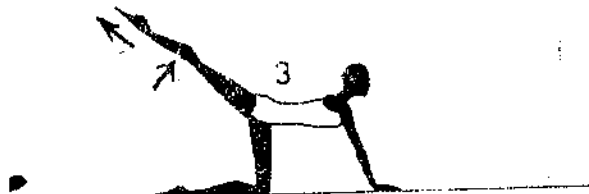


ELASTICITE DU DOS. CONSOLIDE LES FESSES ET LES COISSSES



Routez sur les mains et les genoux. Pliez le genou jusqu'au nez, tête baissée et dos rond.

Etendez la jambe droite avec une position très ardue et en arrondissant simultanément le haut du dos.



Revenez à la position de départ et répétez avec l'autre.

FLEXION D'ÉCHAUFFEMENT

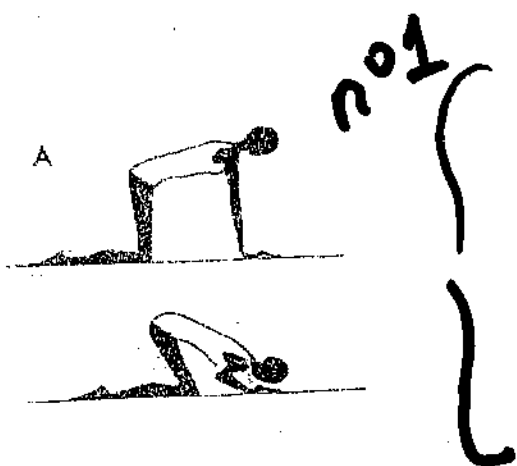


1 - Les bras dressés, agrippez le coude d'un bras avec la main opposée.

2 - Doucement amenez le coude derrière la tête et gardez la position 20 secondes. Vous devriez ressentir l'extension depuis le coude jusqu'à l'intérieur de l'épaule.

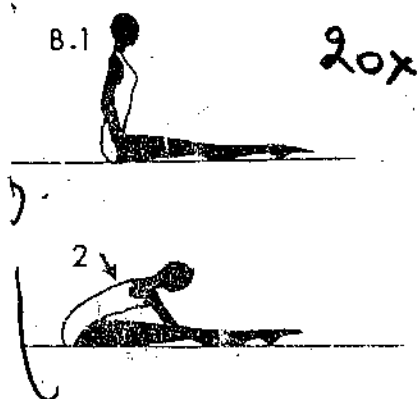
3 - Répétez avec l'autre bras.

POMPAGE



- 1 - Débutez sur les mains et les genoux au sol, bras tendus, les mains légèrement plus écartées que les épaules.
- 2 - Laissez descendre le corps le dos tendu jusqu'à ce que la poitrine touche à peine le sol.
- 3 - Faites le "pompage" en gardant le dos tendu.

Etend les muscles derrière les cuisses (tendons) et, est aussi, bon pour les écrivains



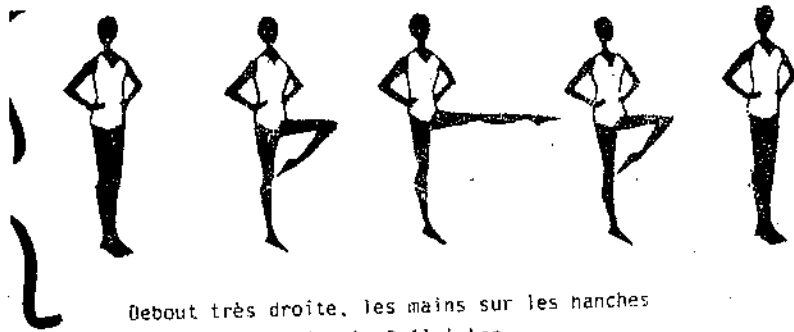
- 1 - Asseyez-vous sur la plage de la piscine, les jambes jointes et le dos plat, pas arrondi.
- 2 - Poussez la poitrine vers les cuisses en agrippant les chevilles avec les mains. Gardez les dos plat, la tête en ligne (ne pas arrondir ou plier la tête vers l'avant).
- 3 - Étirez et gardez la position 10 secondes, ensuite relâchez.
- 4 - Répétez 5 fois.

RENFORCEMENT - CUISSSES - JAMBES - TORS



Assise, les jambes allongées, les mains sur les épaules.
Garder le dos droit, s'asseoir contre le mur si nécessaire.

- a) faire au ralenti le Ballet Leg en comptant 3, allonger, 8, tenir, 8, retour, au sol.
Ne pas bouger les cuisses.
- b) Allonger la jambe en la glissant sur le sol, la lever et la baisser lentement en la gardant tendue.
- c) Faire le Ballet Leg, lancer vers l'extérieur d'un côté, ramener vers l'avant et remettre au sol.
- d) Donner des coups rapides avec une jambe, garder les jambes tendues.



Debout très droite, les mains sur les hanches
Faire le Ballet Leg
Garder les hanches en ligne
Ne pas bouger le genou
Répéter de côté