

EXTENSION (DEPLOIEMENT) ABDOMINALE

Utilisez pour vous relaxer les muscles abdominaux
Doivent être répétés après tout exercice de renforcement.

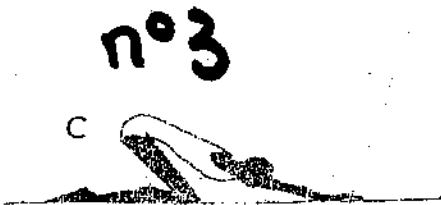


- Étendez-vous sur le dos, bras étendus derrière la tête.
- Étendez le corps entièrement gentiment en même temps que vous inspirez
- Relâchez, expirez



Couchée sur le dos
Plier les genoux et placer les pieds chaque côté des hanches
Presser un genou à la fois vers le sol

103



1 - Sur les mains et les genoux, étendez les bras devant vous sur le sol.
Gardez la position 15 à 20 secondes.

2 - Avec les jambes et les hanches au sol, dans une position semi-assise, étendez les bras derrière les épaules (le dos) pendant 15 à 20 secondes.

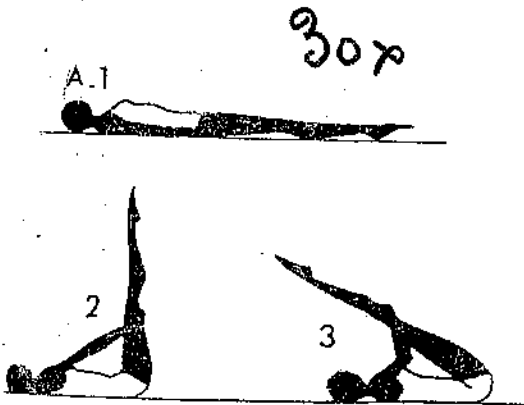
102

SOULEVEMENT DES HANCHES A LA VERTICALE



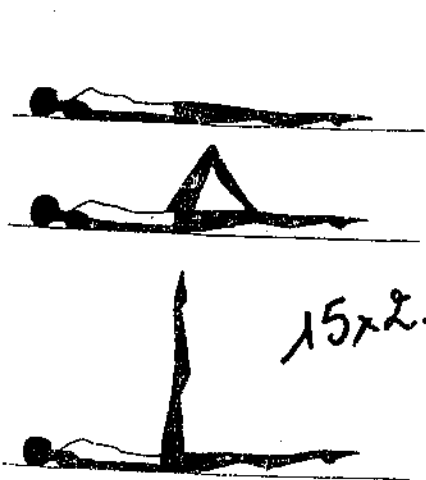
- 1 - Couchez-vous sur le dos, les bras le long du corps, à plat sur le sol et les genoux pliés.
- 2 - Pressez les fesses et poussez les hanches vers le haut jusqu'à ce que le corps soit tendu en ligne.

TRAVAIL DE LA PINCE



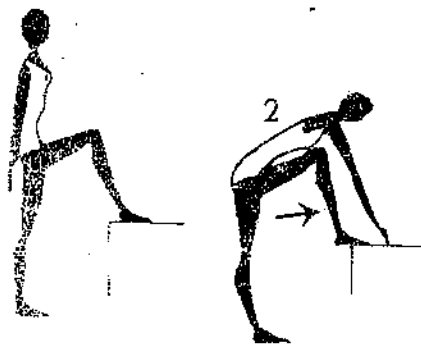
- 1 - Débutez couchée sur le dos (sur le sol)
- 2 - En gardant les jambes tendues, levez les jambes à la verticale, laissez les jambes derrière les mollets ou les chevilles.
- 3 - Lentement tirez les jambes près du corps jusqu'à ce qu'un confort soit ressenti. Utilisez une ferme et lente traction, pas sautiller ou ne choquez pas les jambes.
- 4 - Gardez la position 10 secondes et relâchez.
- 5 - Répétez 5 fois, en essayant de ramener les jambes plus près.

BALLET LEG



- 1 - Couchez-vous droite sur le dos, épine dorsale plate, les mains des hanches.
- 2 - Pliez le genou droit et amenez la jambe à la position du voilier, même temps que la jambe gauche est levée lentement jusqu'à 80 cm (à peu près). Gardez l'épine dorsale à plat sur le sol.
- 3 - Étendez lentement la jambe droite jusqu'à la position de "Ballet Leg", en maintenant la jambe gauche à 8cm du sol.
- 4 - Revenez à la position du voilier puis étendue sur le dos, en maintenant les pieds à 8cm du sol. La tête, les épaules et l'épine dorsale doivent être maintenues pressées à plat sur le sol d'un côté à l'autre pour avoir la position correcte.

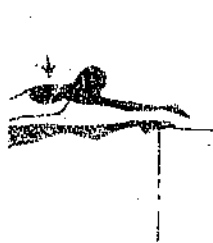
ELASTICITE DE L'EPINE DORSALE ET DE LA HANCHE



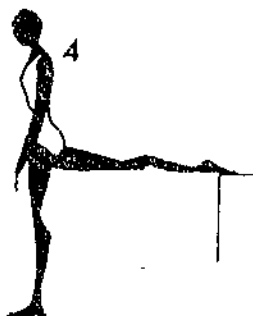
1 - Mettez-vous debout le dos et la jambe droite tendus, pliez la jambe gauche en plaçant le pied sur un banc ou une table. Gardez les hanches tendues, face à l'avant.



2 - Poussez les hanches vers l'avant et gardez la position pendant 15 à 30".

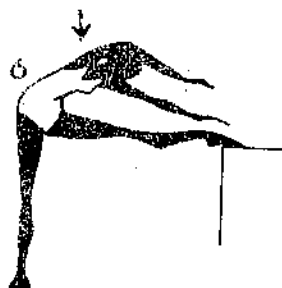


3 - Amenez la poitrine sur le genou gauche et doucement étendez la jambe gauche. Gardez la position pendant 15 à 30 secondes.



4 - Tournez jusqu'à la position château. Gardez la position pendant 15 à 30 secondes.

5 - Pivotez sur le côté jusqu'à la position flamant rose.



6 - Arrondissez sur le côté avec les bras au-dessus de la tête, montez la hanche gauche.

7 - Répétez chaque séance 3 fois par côté.

Consolidez les tendons, le dos, aide dans la rotation de la hanche et la position château.