

LES ECARTS

A



- 1 - Asseyez-vous sur le sol avec le pied droit contre la cuisse, jambe gauche étendue en "V".
- 2 - Mettez la main droite sur le pied gauche et tenez la cheville avec la main gauche.
- 3 - Amenez la poitrine vers la cuisse gauche, en gardant le dos, jambe gauche tendue et les pointes de pieds tendues.
- 4 - Répétez avec la jambe droite tendue.

Consolide et débourdit les tendons et l'aîne.



n°2

40x

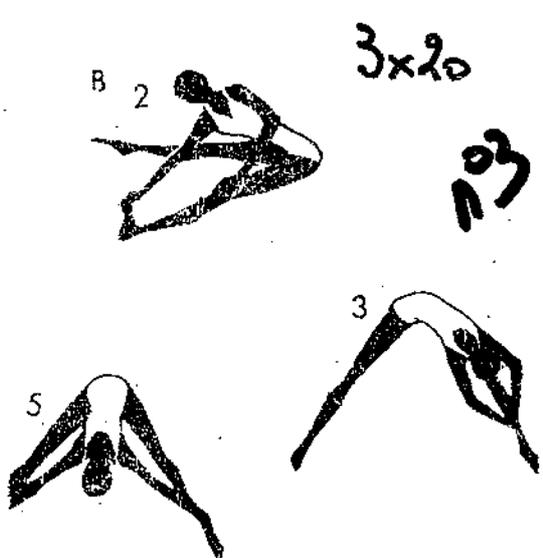
à plat - Genoux près, la plante des pieds ensemble - Pousser les genoux vers le sol avec les coudes.

ELASTICITE DES HANCHES

A



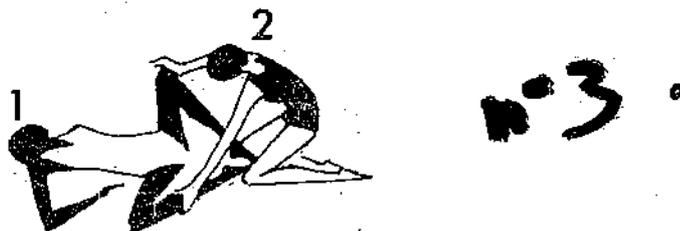
Lancez la jambe de l'arrière à l'avant tendue.
Redresser l'autre jambe en même temps. Les bras horizontaux pour équilibrer.
Alterner les jambes.



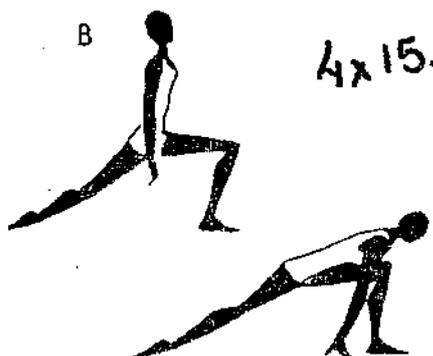
- 1 - Asseyez-vous sur le sol les jambes ouvertes en V, le pied droit fléchi.
- 2 - Tenez l'extérieur du pied droit, avec la main gauche
- 3 - Appuyez la poitrine vers le genou gauche tout en pressant le genou sur le sol à l'aide de la main droite.
- 4 - Gardez la position pendant 20 secondes, répétez ensuite avec la jambe gauche.
- 5 - Mettez les bras sur le sol contre l'intérieur des jambes et poussez la poitrine vers le sol, entre les jambes.
- 6 - Gardez le dos plat, la tête en ligne, pour chaque séance d'exercice. Empêchez les jambes et les pieds de tourner vers l'extérieur.

Consolide et déquodit les talons, l'aîne, le haut du dos et l'alignement de la jambe
Bon pour les écarts

96

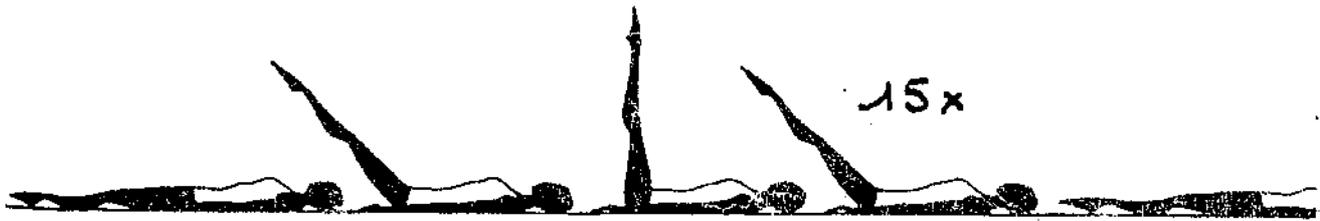


Allongée sur le dos, genoux pliés, plante des pieds ensemble,
 2 tient les pieds de 1 avec ses genoux, et pousse les genoux de 1 vers le sol.



- 1 - Avec le corps droit étendez la jambe droite en arrière et pliez-la de façon à ce que la cuisse soit parallèle au sol.
- 2 - En gardant le genou gauche en ligne avec le pied gauche, redressez le torse en ligne avec la jambe droite étendue.
- 3 - Si on le désire les mains peuvent être placées sur le sol à gauche afin de supporter le poids du corps.
- 4 - Répétez en changeant de jambe

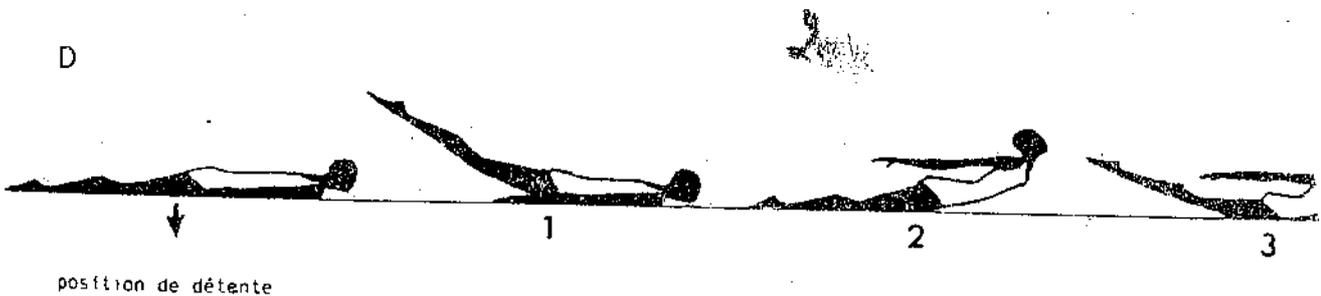
ABDOMINAUX



Garder le bas du dos au sol continuellement
Relever les jambes, genoux droits, les orteils pointés
Relever 16 fois abaisser 16 fois-Relever 8 fois abaisser 8 fois-Relever 4 fois abaisser 4 fois
Relever 2 fois, abaisser 2 fois.
Ne pas toucher le sol avec les jambes durant ces mouvements.



S'asseoir en s'appuyant contre le mur
Écarter les jambes complètement.
Pencher vers l'avant et ensuite vers chaque jambe.
Garder le dos et les genoux droits

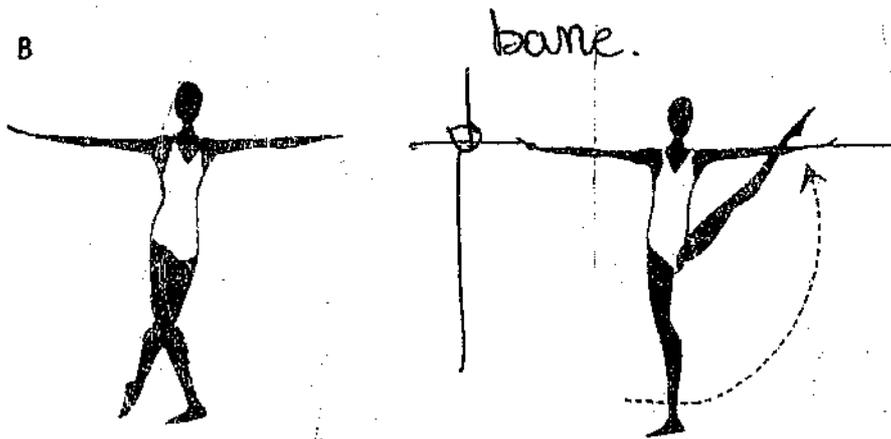


Couché sur le ventre sur une serviette. Relever les pieds et la tête du sol.
Relever les jambes hautes, tenir la position. Détente. Relâcher.
Relever le ventre, tenir la position. Détente. Relâcher.
Relever les deux jambes et le ventre très haut, tenir. Détente. Relâcher



Couchée sur le dos
 Faire des lancers de jambe rapides, une jambe à la fois.
 Garder la jambe allongée, les orteils pointés.
 Garder l'autre jambe à plat sur le sol sans bouger
 Entre les lancers, la jambe qui travaille ne doit pas toucher le sol
 Garder les chevilles droites.

101



Même exercice que le A, mais de chaque côté.
 Lancer derrière l'épaule, genou tendu.



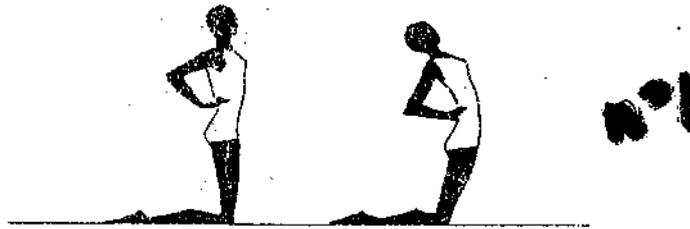
Les hanches droites vers l'avant
 Les genoux directement vers le haut ou vers le bas mais non retournés.
 Pencher vers l'avant - vers l'arrière



Pieds écartés, genoux tendus, carper profondément aux hanches, le dos droit.
 Essayez de toucher l'estomac sur les cuisses.
 Éventuellement, tenir les chevilles et tirer.
 Tirer vers une jambe, et ensuite l'autre.

SOUPLESSE DES HANCHES

POUR ETIRER LES HANCHES



Pousser sur les hanches vers l'avant - Garder le menton droit en ligne

Consolide les fesses, les cuisses, devant et derrière, les extenseurs spinaux et les extenseurs de la hanche



1 - Couchez-vous sur le ventre, les bras le long du corps.



2 - Étendez et levez la poitrine et la tête du sol.

3 - Gardez et levez les jambes en gardant les hanches au sol.

4 - Abaissez lentement.



1 - Couchez-vous sur le ventre, les bras le long du corps.

2 - Levez la tête et les pieds à 3cm du sol, en gardant la tête avec la poitrine. Inspirez.

3 - Étendez et gardez la position pendant 10 secondes.

4 - Expirez et relâchez.





Les hanches droites vers l'avant
Genou arrière tendu, et vers le sol
Les orteils pointés
Pencher vers l'avant et vers l'arrière.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DU DOS

A



- 1 - Couchez-vous sur l'estomac, les bras pliés, le menton sur les pointes de pieds tendues.
- 2 - Lentement levez la jambe droite, tendue, aussi haut que possible gardant les hanches au sol.
- 3 - Gardez la position 10 secondes.
- 4 - Abaissez lentement.
- 5 - Répétez avec l'autre jambe.
- 6 - Inspirez lorsque la jambe se lève, expirez lorsque la jambe es-
sée.



Même exercice que le A mais vers l'arrière.
Garder le genou qui est levé, vers le sol.
Les genoux peuvent plier légèrement dans le bas.