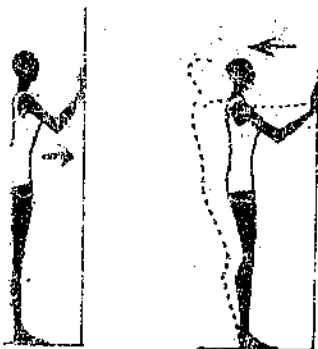


- 1 - Debutez les pieds et les mains sur le sol, genoux tendus, les mains légèrement plus écartées que les épaules.
- 2 - Laissez descendre le corps en gardant le dos tendu, jusqu'à ce que la poitrine touche à peine le sol.
- 3 - Faites le "pompage" en gardant le dos tendu.



- 1 - Placée debout les pieds à 50 cm du mur, les coudes légèrement plus écartés que les épaules, les paumes à plat sur le mur.
- 2 - Appuyez doucement (repoussez le mur).



Couchée sur le ventre, les orteils contre le mur et pointés (orteils sur une serviette)
 Relever le derrière, mettre la pesanteur sur l'avant-bras
 Retourner à la position du départ
 Avancée : retourner à la position du départ mais ne pas toucher le sol.



15x

Assis, jambes croisées.

Faire une rotation du pied à partir de la cheville, lentement et complètement.

Faire la rotation dix (10) fois vers l'extérieur et dix fois vers l'intérieur.

Four pointer les orteils :



Arquer le dos légèrement

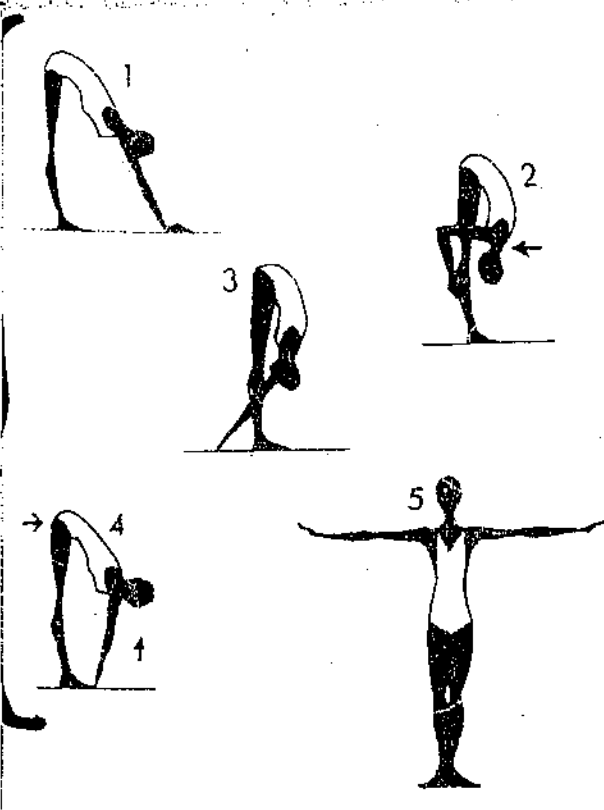
Presser les talons au sol

Plier un genou en pressant l'autre talon au sol.



Agenouillée sur une serviette, genoux ensemble.

Pencher vers l'arrière, mettre la pesanteur sur le cou-de-pied et non sur les orteils.

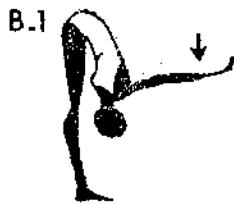


- 1 - Restez bien droite les jambes écartées, arrondissez et pliez vers l'avant et vers le bas de façon à le sol aussi loin que possible devant les pieds (garçon levé).
- 2 - Étendez le dos et mettez la tête en ligne lorsqu'on se tient sur le sol entre les pieds.
- 3 - Touchez le sol avec les mains aussi loin que possible vers les talons (entre les jambes).
- 4 - Déroulez-vous jusqu'à la verticale en utilisant le mouvement pelvien, en poussant les hanches vers l'avant et les bras sur le côté au niveau des épaules enasant le dos.
- 5 - Répétez 15 à 20 fois.

ELASTICITE DU DOS, DU BRAS ET DE L'ÉPAULE



A. 1 - Restez debout tendue, relevez la poitrine et la tête, joignez les mains derrière le dos, les mains jointes. Tournez vers l'intérieur et étendez les bras. Vous devriez sentir l'extension dans les bras et les épaules. Gardez la position 15 à 30 secondes.



B. 1 - Restez debout tendue en gardant les genoux tendus. Joignez les mains derrière le dos comme A et pliez le bras au-dessus de la tête en même temps que vous vous penchez vers l'avant au niveau de la ceinture. Gardez la position 15 à 30 secondes.

Renforce aussi les tendons.