

DÉCONFINEMENT



Étirements dos-épaule-adducteurs / 3x 45 secondes

Allongé sur le dos. Paumes vers le plafond. Ouvrez vos hanches en maintenant vos pieds collés. Dans cette position cherchez à abaissez vos épaules en maintenant le dos collé. Expirer/Inspirez



Mobilité hanche-piriforme 2x 1 min par côté

Amenez lentement votre tibia au sol et en ligne avec vos mains, avec une flexion de 90 degrés dans le genou. Laissez les hanches tomber vers le sol.



Posture du chameau / 4x 20 sec fixation

A genoux, placez vos mains sur les hanches et Montez votre sternum vers le haut. Resserrez vos omoplates.



Ischios elastique / 2x 1 min par jambe
Allongé sur le dos. Amenez votre jambe à la perpendiculaire en gardant le dos et les fesses collés au sol.



Rotation thoracique / 3 répétitions par côté sur 30 secondes

Allongez sur le côté, rapprochez vos paumes et étendez vos bras devant votre poitrine. Pliez le genou et la hanche gauche à environ 90 degrés et éloignez votre jambe de vous. Amenez votre bras du côté opposé en cherchant à coller votre épaule au sol.



Étirements pectoraux / 3x 45 secondes

Debout dos à un espalier ou à la porte. Saisir un barreau à pleine mains vers le sol, bras tendus. Placer les jambes en fente avant. Réaliser une avancée de bassin



Étirement quadriceps-pectus : 2 x 1 min par jambe

Amener votre pied au mur, genou dans l'axe. Dos droit. Mains aux hanches



La boule / 2 minutes

Relâcher l'ensemble de votre corps, bras le long du corps, front au sol.

