

Étirements

Après le thème du renforcement proposé la semaine dernière, il est temps de travailler la mobilité ! Qui dit mobilité dit étirement !

Mais attention, bien que cela ait beaucoup d'apports positifs, le risque de blessure est présent. Respecte les règles ci-dessous :

- Échauffes-toi avant de t'étirer (5 minutes de corde à sauter, de course sur place, etc.)
- Étires-toi dans un endroit chaud ou mets un pull s'il fait frais
- Effectue les mouvements sans à-coups et sans bloquer ta respiration
- Utilise ce moment de calme pour apprendre à écouter ton corps. Si tu as mal, arrête le mouvement et relâche toi.
- Garde les positions entre 20 et 30 secondes en gardant une respiration continue
- Travaille chacun de tes membres

Exercices :

1) La nuque

En restant bien droit, tire gentiment ta tête sur les côtés. Garde les épaules basses.



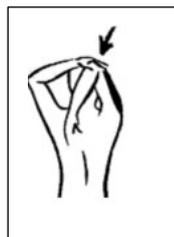
2) Les épaules

En gardant le haut du corps droit, attrape ton coude et ramène le contre ton buste.



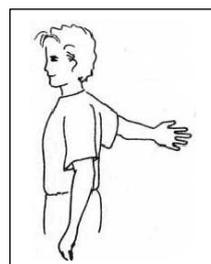
3) Les épaules et triceps

Reproduis l'image à côté ! Tu vas sentir ton triceps qui s'étire.



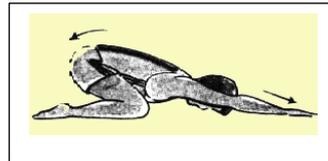
4) Épaules

Pose une main contre le mur en gardant le dos bien droit. Tourne gentiment ton corps vers l'extérieur.



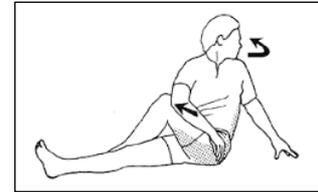
5) Le dos

Mets-toi sur les genoux, tu regardes le sol avec les bras tendus devant toi. Va chercher le plus loin possible avec tes mains.



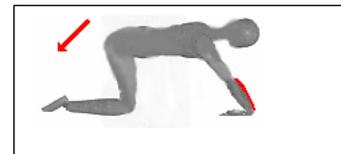
6) Fessier

Passes une jambe par-dessus l'autre, pose ton coude opposé et pousse contre ton genou. Tourne progressivement le haut de ton corps dans l'autre sens.



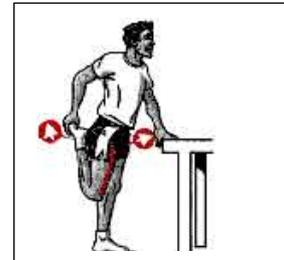
7) Les avant-bras

Mets-toi sur les genoux, les mains tournées vers toi. Garde les bras tendus.



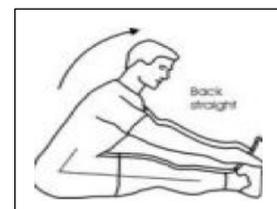
8) Les quadriceps

Appuies-toi contre un mur puis viens coller ton talon contre tes fesses. Garde les jambes serrées, contracte tes abdominaux et garde le corps droit.



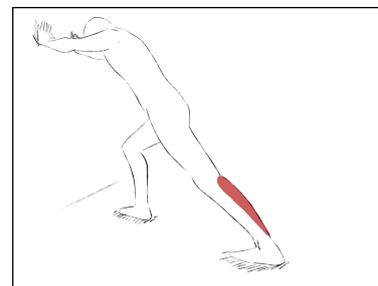
9) Les ischios

Assieds-toi et tends les jambes devant toi. Penches-toi en gardant le dos droit et va gentiment chercher tes pieds avec les mains.



10) Les mollets

Pousse le mur de ta chambre le plus fort possible ! Garde le talon de ta jambe arrière collé au sol.



Effectue plusieurs fois par semaine la suite d'exercices et tu verras rapidement ton corps s'assouplir !

PS : Images issues de différentes sources internet.