

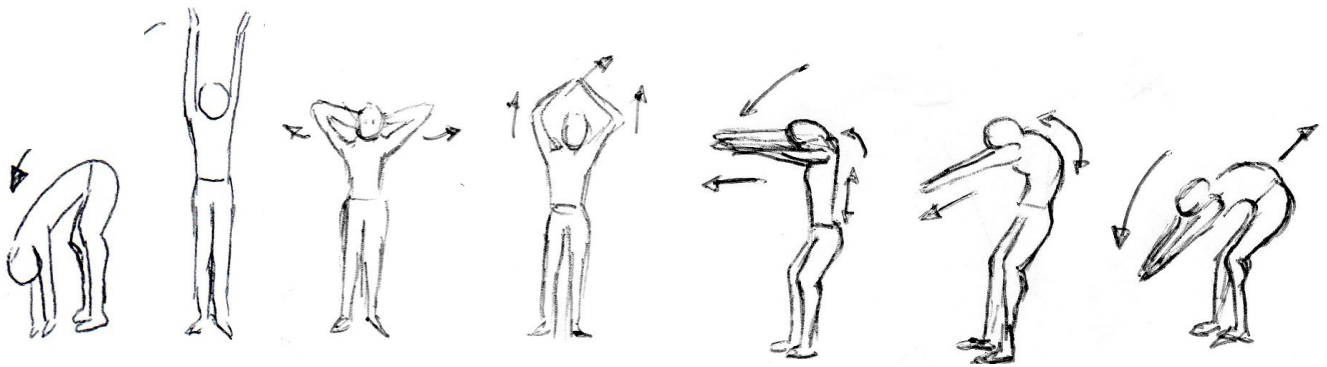
Gwenn Fitness



PROGRAMME STRETCHING



Gwenn Fitness page 1



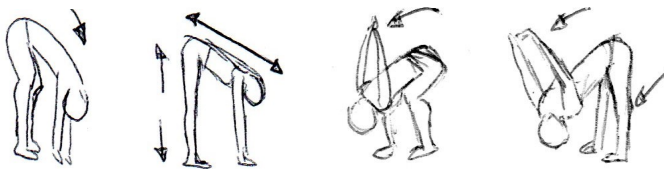
Après avoir doucement enroulé et déroulé sa colonne en rentrant bien le ventre et avec des genoux déverrouillés, grandissez vous au maximum en rentrant le ventre sans cambrure lombaire.

Attrapez vos mains et fléchissez vos coudes en plaçant les mains derrière la nuque, puis ouvrir les coudes en les resserrant vers le dos en ouvrant la cage thoracique sans cambrer le dos.

Essayez de tendre les bras vers l'arrière en ouverture d'épaules puis rétablir les alignements en vous grandissant.

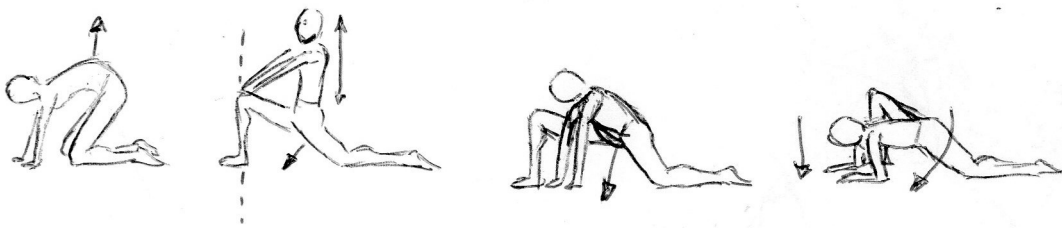
Casser ensuite au niveau épaule thorax, jusqu'à l'horizontale en laissant la tête coincée dans les bras, dos droit.

Enrouler doucement plus le dos et gardant la tête coincée dans les bras, et marquer les étages jusqu'à enroulement complet de nouveau.



Tendez doucement les jambes, et aplatissez légèrement votre dos.

Saisissez après avoir replié vos genoux, vos mains derrière votre dos, et remontez les vers le ciel en mettant une distance maximale entre vos bras et votre dos. Tendez vos jambes, puis après quelques minutes, laisser redescendre les bras derrière les jambes, fléchir les genoux et relâcher le dos.

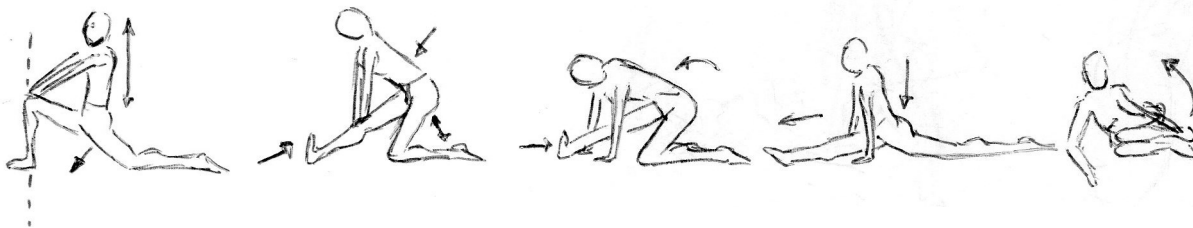


Déposer les genoux à terre et se placer à 4 pattes, puis bomber son dos en rentrant le ventre.

Se redresser et dégager une jambe devant en veillant à bien aligner le talon et le genou verticalement. Placer les mains sur la jambe de devant et laisser descendre le hanche de celle de derrière.

Déposer ensuite les deux mains à l'intérieur de la jambe de devant et poursuivre l'étirement de la hanche (psoas iliaque), si possible déposer un ou 2 coudes à terre, et laisser le bassin légèrement basculer vers l'extérieur.

Gwenn Fitness page 2

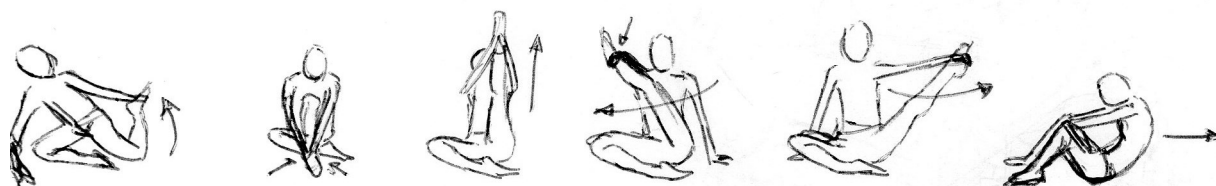


Après s'être redressé, inverser les flexions et extensions des jambes, celle de devant se tend, et celle de derrière se plie en dirigeant le bassin vers le talon sans s'asseoir dessus. Après quelques minutes, aplatir le dos et ramener la pointe de pied flex en prenant appuis sur la jambe tendue.

Placer les mains à terre de chaque côté de la jambe tendue, et descendre davantage le buste sur celle-ci.

Avancer ensuite les mains vers la cheville et glisser avec la jambe de devant pour ouvrir l'angle des 2 jambes vers un « grand écart ».

Basculer doucement sur le côté en ramener les 2 genoux sur la poitrine en déposant un coude au sol.



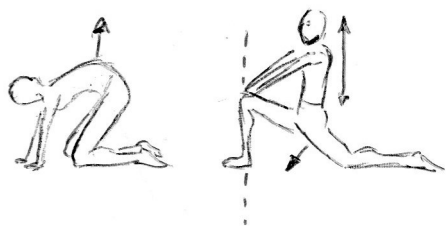
Attraper ensuite la pointe pieds de la jambe du dessus, et en gardant le dos rond, ventre rentré, tirer la jambe genou fléchi, talon vers la fesse et contractant le fessier (étirement quadriceps).

Revenir ensuite genoux joints sur la poitrine en position assise. Tendre ou ouvrir la jambe qui était derrière lors des exercices précédents, et attraper celle qui était devant en glissant les mains le plus haut possible vers le talon, puis développer la jambe.

Attraper ensuite cette jambe en passant la main opposée par-dessus la cheville, et ouvrir celle-ci en croisant devant le buste. Se grandir.

Ramener la jambe dans l'axe colonne, puis la saisir avec le bras du même côté que la jambe et attrapant le talon (cheville) devant le pied, puis ouvrir vers l'extérieur.

Ramener ensuite la jambe, rassembler les 2 sur la poitrine, se grandir puis délier le dos loin vers l'arrière à bout de bras.



Revenir à 4 pattes et bomber le dos, puis avancer l'autre jambe devant et reprendre les étapes depuis le dessin suivant....

Terminer toujours avec un redressement puis un relâchement du dos rond loin derrière.

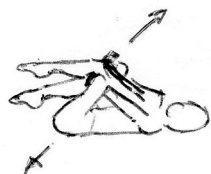


Gwenn Fitness page 3



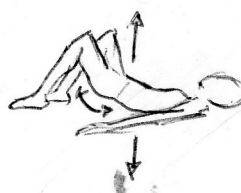
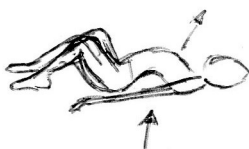
Descendre tout doucement sur le dos, en déposant les vertèbres une à une, puis rassembler les genoux sur la poitrine.

Masser doucement le dos en roulant sur les côtés.



Glisser ensuite les mains dans la pliure entre le mollet et la cuisse, par l'intérieur de vos jambes, dos de main contre dos de main.

Ouvrez les jambes en gardant les bras tendus, en gardant quelques minutes les jambes pliées, puis si possible les tendre en laissant le poids des jambes faire le travail, ne pas résister et souffler en accompagnant le détente et la descente des jambes, appuyer légèrement avec les mains si possible.



Après avoir replié les genoux, refermer les jambes grâce à vos bras placés à l'extérieur de vos cuisses, rassembler contre la poitrine et masser en roulant sur les côtés.

Déposer ensuite les jambes l'une après l'autre sur le sol, genoux fléchis, pieds largeur bassin.

Creuser volontairement la cambrure lombaire sans aller à la douleur, et bomber le thorax en rentrant le ventre.

Relâcher en reprenant une position naturelle, puis écraser sa zone lombaire fortement sur le sol, retro verser ensuite le bassin en décollant les fesses du sol grâce à leur contraction, et élever celui-ci très lentement en décollant les vertèbres une à une jusqu'au plateau des épaules.

Laisser ensuite le dos se reposer en se concentrant sur le retour de chaque vertèbre sur le sol jusqu'au retour à la position initiale.

Tendez vos jambes, relâchez vous.....