

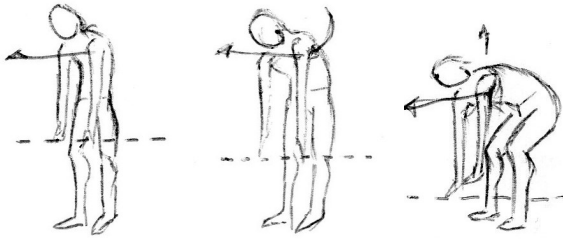
Gwenn Fitness



PROGRAMME STRETCHING



Gwenn Fitness page 1



Enrouler pour commencer le menton poitrine en soufflant, puis se redresser,

enrouler ensuite jusqu'à ce que les mains atteignent la hauteur mi-cuisses épaules engagées vers l'intérieur, puis engager une épaule vers le côté intérieur en exerçant une poussée latérale. Garder le bassin et les genoux parfaitement fixes dans l'axe colonne.

Rétablir les alignements et dérouler doucement.

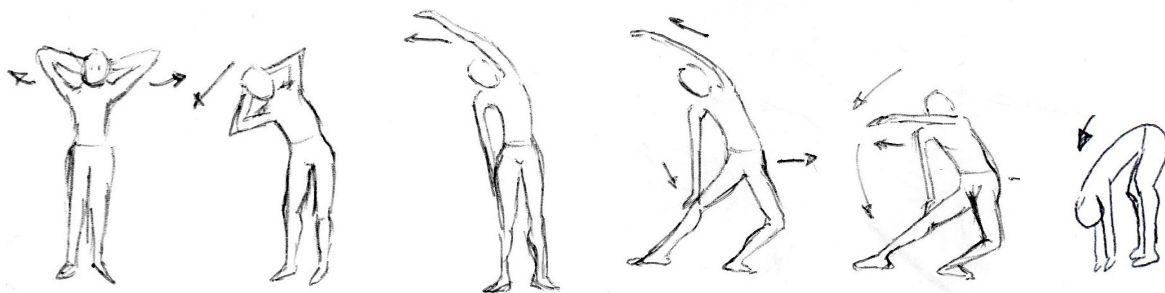
Ré enrouler ensuite jusqu'à ce que les mains atteignent les genoux, et reproduire l'exercice du même côté.

Se redresser doucement, et se ré enrouler plus bas pour recommencer encore une fois du même côté.

Dérouler le dos.



Redressez vous en vous grandissant au maximum, Redescendez jusqu'en bas, puis remonter et recommencer toutes les étapes de l'exercice de l'autre côté.



Une fois redressé, joindre les mains derrière la nuque et ouvrir les coudes en maintenant bien le bassin fixe genoux déverrouillés.

Penchez vous sur un côté sans bouger le bas du corps et ouvrez vos côtes latéralement, laissez ensuite descendre le bras du côté où vous êtes penché jusqu'appuis sur la cuisse, et développer l'autre bras en extension oblique.

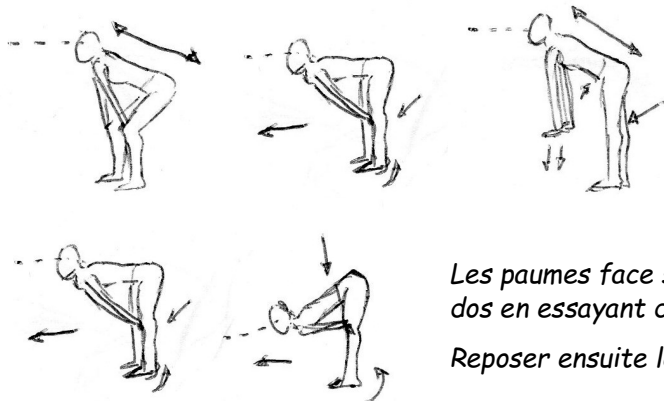
Laissez ensuite partir le bassin du côté opposé à celui vers lequel vous êtes penché, et tendre la jambe sur laquelle vous êtes en appui en accentuant la flexion de l'autre.

Engager ensuite le bras de ciel devant le visage en laissant le bassin se tourner légèrement vers la jambe tendue, incurver la zone thoracique.

Laissez ensuite doucement le bras descendre en marquant une étape, puis rétablir les flexions des genoux, l'alignement bassin et colonne.

Dérouler et se grandir, et recommencer toutes les étapes de l'autre côté.

Gwenn Fitness page 2



Placer les mains en appui sur les cuisses, et redresser le visage en aplatissant le dos.

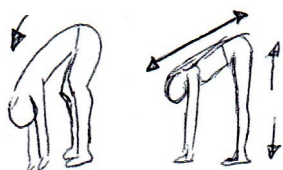
Tendre doucement les jambes en gardant l'appui mains. Basculer le poids du corps vers les orteils en allégeant les talons. Décoller ensuite l'appui mains, et présenter

Les paumes face sol en créant une pression vers le bas, redresser un peu le dos en essayant de le garder plat.

Reposer ensuite les mains sur les cuisses, et basculer un peu vers l'avant.

Penchez vous un peu plus en pliant progressivement les coudes, dos plat ventre bien rentré, et laisser le poids du corps partir vers l'avant.

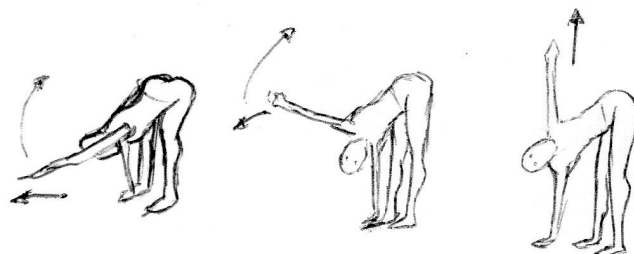
Procéder en plusieurs étapes jusqu'au relâchement complet dos rond.



Tendre une nouvelle fois les jambes.

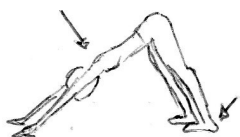
Laissez partir le bassin sur un côté, et avec le bras du même côté, partir en oblique basse à l'opposé du mouvement du bassin.

Laisser ensuite ce bras s'élever en engageant une torsion du tronc, marquer un stop bras hauteur épaule, puis à la verticale.



Le bras redescendra en caressant la fesse jusqu'au retour au sol, dos rond, en flexion des genoux, relâcher le dos.

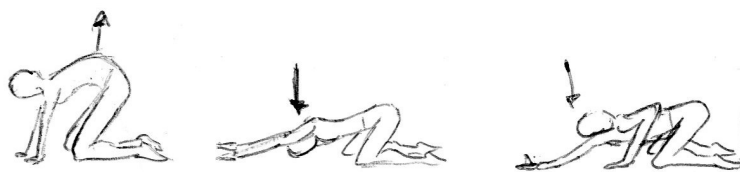
Dérouler le dos et ré enrouler. Procéder ensuite au même travail pour l'autre côté.



Avancer les mains d'au moins 1 mètre bien à plat à terre, tendre les jambes en poussant les talons vers le sol et en ramenant la poitrine vers les cuisses.

Descendre ensuite genoux à terre à 4 pattes et bomber le dos.

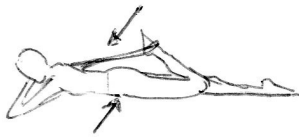
Avancer les eux bras devant en reculant légèrement le bassin, et de nouveau abaisser la poitrine vers le sol en gardant le dos plat au niveau lombaires, bras tendus.



Revenir ensuite à 4 pattes. Avancer un bras tendu en posant la main sur la tranche, pouce vers le haut petit doigt posé au sol. Garder l'autre bras fléchi, main posée dans l'axe de l'épaule. Poser la tête tournée sur le côté, oreille sur l'épaule du bras tendu, et descendre latéralement vers le bas en vue d'étirer le grand dorsal.

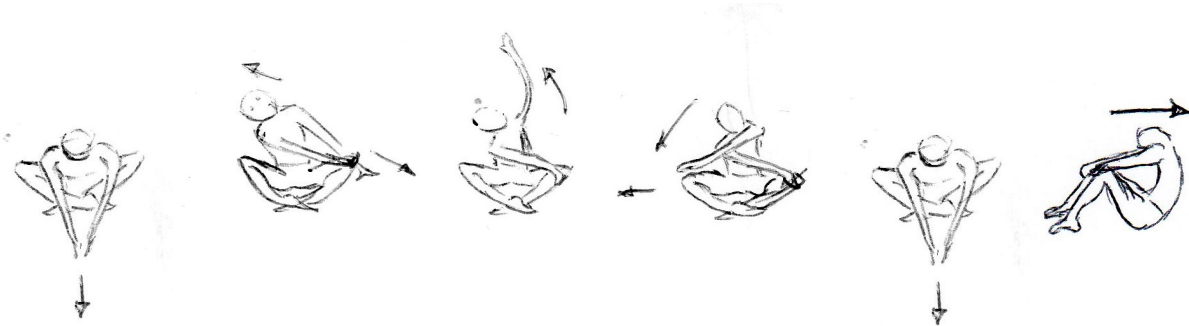
Revenir ensuite en dos rond, et avancer le deuxième bras en reproduisant l'exercice. Finir encore en gros dos.

Gwenn Fitness page 3



Avancer ensuite pour se placer à plat ventre.

Une main sous le front, attraper avec l'autre la pointe de pied de la jambe opposée, en fléchissant le genou. Plaquer la hanche au sol du côté de la jambe fléchie en contractant le grand fessier. Relâcher et procéder au même travail pour l'autre jambe.



Revenir en 4 pattes, puis s'asseoir en tailleur ou jambes écart si le tailleur est impossible.

Glisser bras tendus posés devant les chevilles en dos rond. Se redresser, puis saisir le tibia de la jambe opposée, et se pencher dans le sens opposé à la main de maintien. Laisser tomber la tête côté, puis après avoir placé le bras libre à l'extérieur du bassin, exercer une double pression opposant la tête baissée d'un côté, à l'épaule du bras libre que vous abaissez.

Le bras libre s'élève ensuite en ouverture maximale de l'articulation de l'épaule en marquant quelques arrêts aux hauteurs stratégiques.

Le bras viendra ensuite au dessus de la tête, paume face sol, en opposition de direction au bras de maintien. Poursuivre en plusieurs étapes le descente de ce bras libre devant le buste, jusqu'au retour complet.

Revenir ensuite en glissement bras tendus devant les chevilles.

Décroiser et refermer les jambes, puis faire le dos rond avant de reprendre les exercices sur l'autre bras.



Déposer le dos vertèbre après vertèbre, jusqu'au sol en gardant les pieds à terre largeur bassin, plaquer un instant le dos. Développer une jambe et la saisir avec les deux bras le plus haut possible (le mieux étant le talon).

Ramener la pointe flex.

Relâcher la pointe, puis rassembler l'autre jambe genou poitrine, tirer la jambe tendue davantage vers votre tronc, et ramener la pointe flex.

Si possible attraper la pointe de pied avec les 2 mains, et reposer la jambe fléchie à terre en essayant de la tendre.

Relâcher et refermer les genoux fléchis sur la poitrine avant de recommencer de l'autre côté.

Masser votre dos en roulant tranquillement sur les côtés, puis vous détendre en restant allongé jambes tendues.