

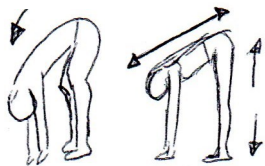
Gwenn Fitness



PROGRAMME STRETCHING

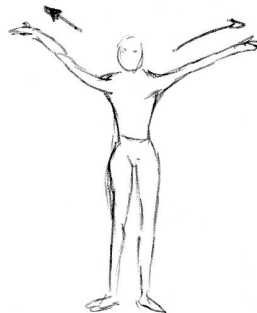
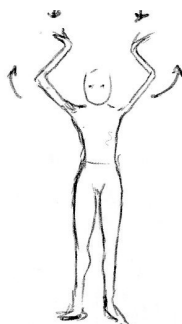
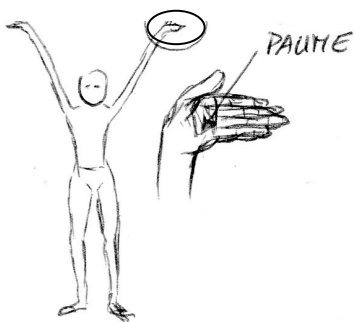


Gwenn Fitness page 1



Grandissez vous en rentrant le ventre, bras tendus parallèles mains face à face, puis relâcher doucement et enrôler le dos totalement en soufflant. Au sol, tendre les jambes.

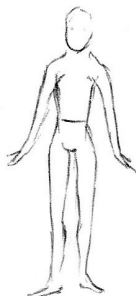
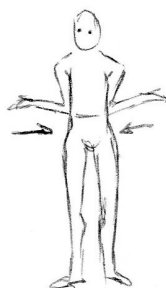
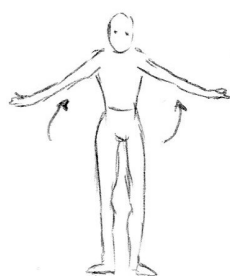
Les replier et dérouler doucement le dos, vertèbre après vertèbre.



Grandissez vous de nouveau en gardant une petite flexion genoux et le bassin en neutre, puis commencer à ouvrir les bras tendus, paumes tournées vers le ciel poignets cassés, vers l'arrière en ouverture « V ».

Fléchir ensuite les coudes en cherchant à ouvrir au maximum les avants bras vers l'arrière.

En gardant la hauteur des coudes fixe, tendre les bras en cherchant toujours à les ouvrir vers le dos, puis fléchir encore une fois les coudes en les descendant légèrement....



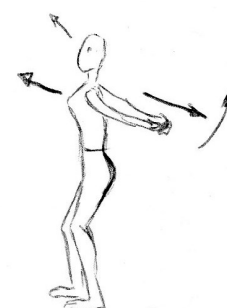
Tendre les bras dans l'axe des coudes,

Puis resserrer au maximum les coudes dans une nouvelle flexion derrière le dos, et laisser ensuite les bras se tendre dans l'axe des coudes, puis amorcer la remontée des deux bras en un immense cercle lent et très loin derrière le dos jusqu'au retour en grandissement.

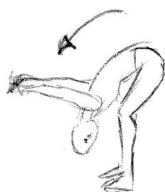
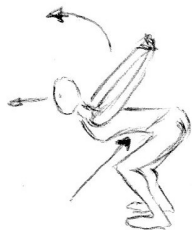


Relâcher doucement la position et venir joindre les bras derrière le dos.

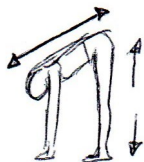
En ouvrant le thorax et en rentrant le ventre sans cambrer les lombaires, regard un peu au dessus de la ligne d'horizon, développer l'ouverture des bras derrière le dos en poussant les épaules l'une vers l'autre dans un rapprochement d'omoplates.



Gwenn Fitness



Penchez vous en avant en regardant loin devant vous, en fléchissant beaucoup les genoux, en gardant le ventre bien rentré, dos le plus plat possible...



Puis laisser le dos se détendre en arrondi, avec les bras toujours le plus loin possible de celui-ci...

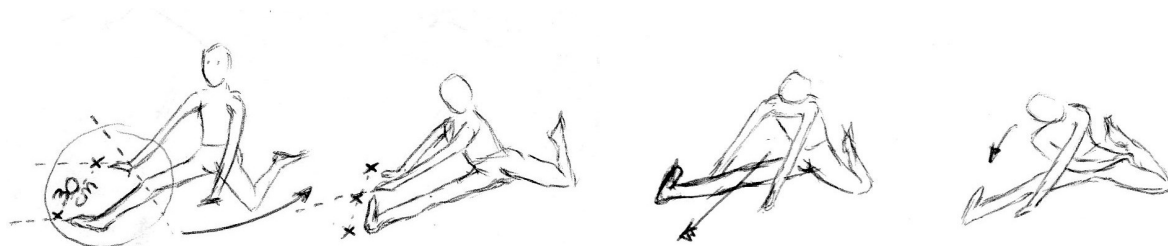
Relâcher les bras doucement en les glissant le long du bassin jusqu' 'aux chevilles et tendre les jambes.

Replier les genoux et vous accroupir, en posant les coudes sur les cuises.

Pousser au maximum les genoux sur les côtés avec les coudes, les talons se rapprochent l'un de l'autre, et ne sont pas posés à terre.

Penchez vous en avant pour accentuer le travail.

Revenir doucement s'asseoir en refermer les jambes l'une contre l'autre, laisser le dos se relâcher en arrière, bien arrondi à bout de bras, tête rentrée.



Tendre une jambe devant et venir ouvrir l'autre en flexion talon fesse le plus largement possible.

Poser la main du côté de la jambe tendue, à 30cm à hauteur du genou.

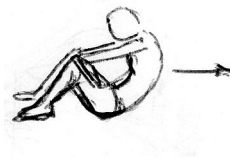
Placer ensuite l'autre main en croisant le bras devant la poitrine, à mi-distance entre le pied de la jambe tendue, et la main déjà posée à 30cm à côté du genou.

Glisser le bras ainsi croisé le plus loin possible dans cette diagonale. Ramener la pointe du pied flex.

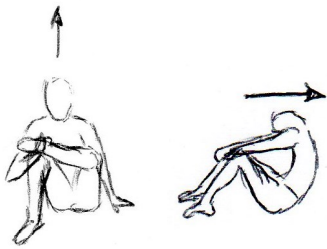
Revenir ensuite face à la jambe tendue, en posant une main de chaque côté de la jambe et aplatir le dos, pointe de pied flex.

Croiser ensuite le bras qui était à l'extérieur de la jambe tendue devant le buste et saisir la hanche opposée avec la main, penchez vous ensuite épaule vers l'intérieur de la jambe tendue.

Gwenn Fitness page 3

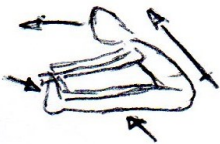


Refermer doucement les jambes et les recoller l'une à l'autre avant de laisser le dos s'arrondir vers l'arrière puis procéder aux exercices pour l'autre côté.



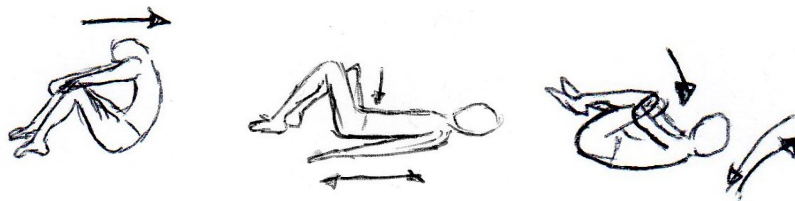
Croiser une cheville sur le genou de la jambe opposée, et attraper le tout avec la main du même côté que la jambe restée à terre, rapprocher au maximum le ventre de la cuisse en vous redressant.

Décroiser les jambes et laisser le dos se détendre avant de recommencer de l'autre côté.



Glisser ensuite les jambes tendues à terre, pieds collés, dos rond, puis plat au maximum.

Respirer calmement et laisser le poids du corps descendre sur les jambes.



En repliant les genoux sur la poitrine, laissez ensuite le dos filer vers l'arrière en déposant les vertèbres les unes après les autres sur le sol jusqu'à plaquer le dos sur le tapis.

Regrouper les genoux sur la poitrine et saisir les jambes contre soi, puis masser le dos en roulant tranquillement de droite à gauche en ressentant chaque pression corps/sol.

Déposer ensuite les jambes l'une après l'autre à terre et glisser en extension (sauf douleur lombaire), relâchez vous et respirez calmement.