

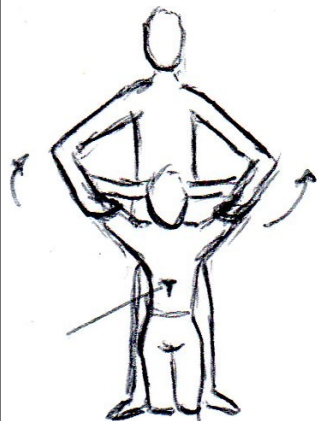
Gwenn Fitness



Programme stretch duo



Gwenn Fitness Duo



Travail d'ouverture thoracique en duo.

La personne A qui va être étirée se place à genoux, sans s'asseoir sur ses talons, et veille à bien tenir son bassin en neutre sans cambrure lombaire, elle regarde toujours bien devant elle.

La personne B qui étire se place derrière, en contact avec le dos et le bassin de A, en la bloquant pour qu'elle ne puisse pas reculer.

A, place ses mains croisées derrière le bas de sa tête.

B, attrape les coudes de A, et les tire vers l'arrière doucement mais fermement sans donner d'à-coups.

A, saura dire si c'est trop douloureux, n'hésitez pas à tirer assez fort.



Travail d'étirement triceps/grand dorsal en duo.

La personne A qui va être étirée se place à genoux, sans s'asseoir sur ses talons, et veille à bien tenir son bassin en neutre sans cambrure lombaire, elle regarde toujours bien devant elle et veille à ne pas se pencher.

La personne B qui étire se place derrière, en contact avec le dos et le bassin de A, en la bloquant pour qu'elle ne puisse pas reculer.

A, place une main derrière le bas de sa tête.

B, attrape le coude de A, et le tire vers le bas doucement mais fermement sans donner d'à-coups, avec l'autre main elle appuie sur l'avant bras.



Travail d'étirement épaules thorax en duo.

La personne A qui va être étirée se place debout et veille à bien tenir son bassin en neutre sans cambrure lombaire, elle regarde toujours bien devant elle et rentre son ventre.

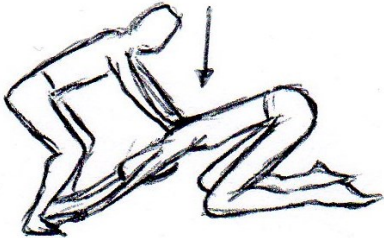
A, place ses mains jointes derrière le bas de son bassin.

La personne B qui étire se place derrière, B, attrape avec une main les mains de A, et les tire vers le haut doucement mais fermement sans donner d'à-coups, avec l'autre main elle appuie sur le centre des omoplates pour pousser le thorax en avant.

Gwenn Fitness Duo et Solo 1



Travail d'ouverture thoracique/épaules en duo.



La personne A qui va être étirée se place à genoux, sans s'asseoir sur ses talons, et veille à bien tenir son bassin en neutre sans cambrure lombaire, elle tend les bras à terre devant elle, et rentre le ventre.

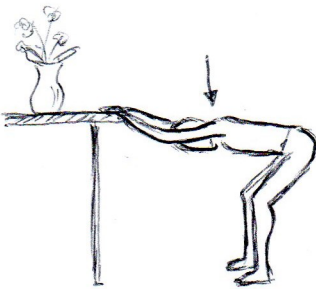
La personne B qui étire se place devant A.

Elle pose ses mains sur les épaules de A et appuie vers le bas en faisant attention à sa propre posture, genoux fléchis, dos droit et ventre rentré.

Ne jamais donner d'à-coups.

A, saura dire si c'est trop douloureux, n'hésitez pas à pousser assez fort.

Travail d'étirement épaules / thorax solo



La personne A qui va s'étirer seule se place debout devant une table, et pose les mains sur le bord de celle-ci, recule suffisamment pour pouvoir ensuite se pencher en angle droit, genoux déverrouillés et veille à bien tenir son bassin en neutre sans cambrure lombaire.

Elle force ensuite sur l'ouverture de ses épaules et la descente de sa zone thoracique en rentrant bien le ventre.

Si elle le souhaite, A peut également tendre les jambes pour chercher un travail sur la chaîne posturale arrière des jambes.

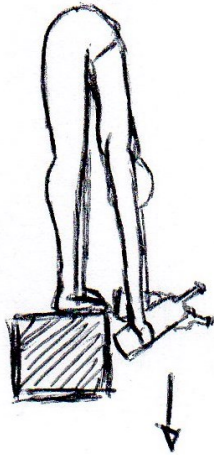
Travail d'étirement épaule / pec solo



La personne A qui s'étire seule se place debout contre un mur et veille à bien tenir son bassin en neutre sans cambrure lombaire, elle regarde toujours bien devant elle et rentre son ventre.

A, place un bras contre le mur, le coude plié avec la main à plat un peu au dessus de la tête et elle essaie de se plaquer contre le mur avec le buste, puis elle va en gardant le contact mur, tenter de tourner dans le sens opposé au mur, jusqu'à ressentir l'étirement dans l'épaule et le muscle pectoral du côté du bras fléchi.

Gwenn Fitness Duo et Solo 2



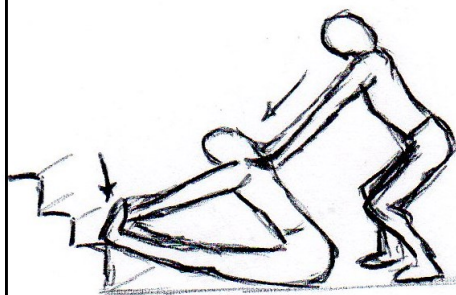
Travail d'étirement chaine postérieure solo

La personne A qui va s'étirer seule, va se munir de quelque chose de lourd dans les mains (bouteilles, pas de lait etc...), puis monter sur une marche ou un tabouret.

Elle va ensuite se pencher doucement vers l'avant en enroulant son dos, genoux déverrouillés, bras tendus vers le bas en tenant les objets lourds, et en relâchant la nuque.

Doucement A va tendre les jambes et laisser le poids de son corps + celui de la charge dans les mains faire son travail.

Idéalement, lâcher les objets lourds avant de se redresser en déroulant doucement le dos.

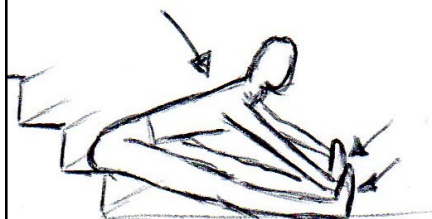


Travail d'étirement Isquios/mollets/Lombaires duo

La personne A qui va être étirée se place assise devant un escalier, un canapé ou fauteuil (poser un coussin sur la marche pour ne pas avoir mal aux chevilles), et pose ses jambes tendues en élévation devant elle, jambes serrées ou légèrement ouvertes largeur bassin.

B se place derrière A, et appuie doucement sans à-coups sur son dos. Elle peut également s'agenouiller au contact du bassin de A, poser son ventre sur le dos de A, et appuyer avec son propre poids de corps.

A peut ramener ses pointes de pieds flex.



Travail d'étirement Isquios/mollets/lombaires solo

La personne A qui va s'étirer seule se place assise sur une marche (ou 2) d'escalier, un bord de canapé ou de fauteuil, jambes tendues devant elle, en contre-bas pointes de pied flex.

Elle se penche en avant en gardant le dos plat, puis elle relâchera son dos rond pour un travail plus prononcé sur les lombaires, Bien rentrer le ventre.

Gwenn Fitness Duo et Solo 3



Travail d'étirement adducteurs/lombaires duo

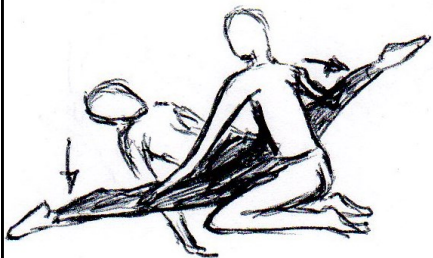


La personne A qui va être étirée s'assied à terre jambes tendues en écart. B va s'assoir en face de A, assez près, jambes écartés mais fléchies. B va bloquer avec ses pieds, les chevilles (mollets) de A.

A et B vont s'attraper l'un l'autre par les poignets (chacun attrape les poignets de l'autre).

B va tirer A en se penchant vers l'arrière ce qui va entraîner A en avant, et en même temps B va pousser doucement les jambes de A en écart.

Travail d'étirement adducteurs duo

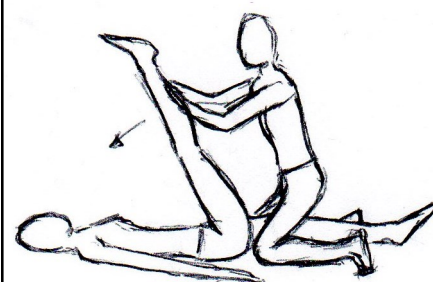


La personne A qui va être étirée se place allongée sur le dos jambes écartées, fléchies ou tendues selon la difficulté ressentie.

B se place à genoux devant A, et va placer ses mains sur le genou de A si ses jambes sont pliées, ou sur ses mollets si les jambes de A sont tendues..

B doit appuyer doucement mais fermement sur les jambes sans à-coups, A saura dire si c'est trop difficile.

Travail d'étirement Isquios/mollets duo



La personne A qui va être étirée s'allonge sur le dos, une jambe tendue à terre et l'autre présentée tendue vers le ciel.

B se place à califourchon genoux à terre de chaque côté de la jambe restée tendue à terre de A.

B place ses mains sur le mollet de la jambe développée de A, et appuie sur celle-ci en la poussant vers le tronc de A.

Si possible B placera une main sur le pied de A pour pousser la pointe de pied flex.

Gwenn Fitness Duo et Solo 4



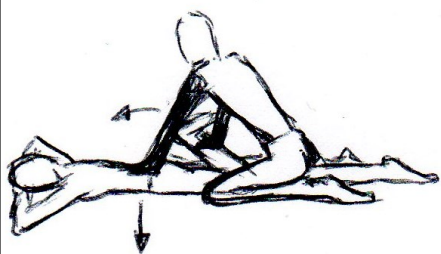
Travail d'étirement Quadriceps duo

La personne A qui va être étirée s'allonge sur le ventre, la tête posée sur les mains. Elle fléchit une jambe en ramenant le talon vers la fesse.

B se place à califourchon sur la jambe de A restée à terre, et place une main sur la fesse de A du côté de la jambe fléchie, l'autre main se place sur la cheville de la jambe fléchie de A.

La main de B qui est placée sur la fesse de A, pousse la hanche de A qui a tendance à se décoller du sol, afin qu'elle reste plaquée. L'autre main sur la cheville de A va pousser sur celle-ci vers l'autre fesse de A.

A doit rentrer son ventre.



*Le principe de ces exercices en duo,
est de travailler en écoute de l'autre,*

*ces exercices sont adaptés à tout le monde enfants comme parents, hommes et
femmes, tous âges (sauf les bébés bien sûr !)*

Ne jamais donner d'à-coups,

*Restez constants dans la pression et l'augmenter très doucement sans le respect de la
personne étirée, qui doit essayer de se détendre.*

*Ne jamais forcer jusqu'à une douleur trop vive, les exercices doivent rester un plaisir
dans le partage.*

*La régularité dans des séances courtes sera plus intéressante que de longues séances
très espacées dans la semaine.*

Bon confinement à tous et prenez soin de vous !

