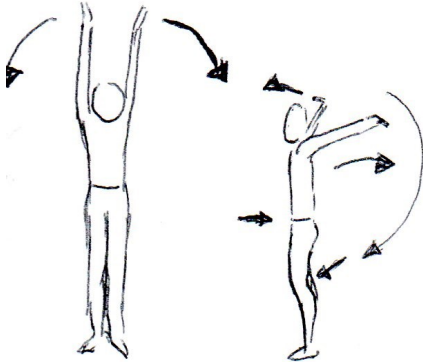


# Gwenn Fitness page 1



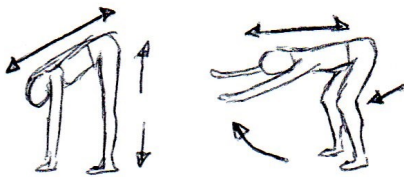
Après avoir enroulé et déroulé plusieurs fois votre colonne, menton poitrine, puis mains hauteur mi-cuisse, puis mains hauteur genoux, enrouler entièrement la colonne en gardant genoux fléchis, ventre rentré, puis tendre doucement les jambes. Les replier et les tendre de nouveau plusieurs fois, doucement en pensant à respirer calmement en lâchant bien la nuque et les bras.



Une fois redressé, monter les bras et se grandir plusieurs fois en rentrant le ventre, genoux déverrouillés.

Procéder ensuite à une ouverture en grand soleil en faisant quelques arrêts aux hauteurs stratégiques, en ouvrant la poitrine et en contrôlant sa cambrure lombaire. Remonter ensuite par le même chemin jusqu'au grandissement de départ.

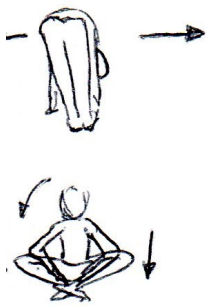
Enrouler de nouveau le dos en commençant par le menton dans la poitrine.



Rester en enroulement et tendre doucement les jambes en essayant d'aplatir votre dos, ventre rentré.

Replier les genoux et amorcer une remontée progressive des bras tendus devant vous, mains face à face, ventre gainé, dos le plus plat possible.

Redescendre doucement les bras et tendre les jambes à nouveau...



Jambes tendues, laisser le bassin filer sur un côté sans déplacer le buste, revenir centré, puis replier les genoux, les retendre et partir avec le bassin de l'autre côté

S'enrouler en fléchissant les genoux pour progressivement venir s'asseoir dos rond, genoux joints. Se grandir, puis laisser le dos partir en arrondi avant de venir s'asseoir en tailleur.

Mais sur les chevilles, coudes sur les genoux, appuyer doucement sur les ouvertures des jambes et se pencher en avant.

Si nécessaire décroiser en relâcher le dos rond comme précédemment avant de reprendre la position en tailleur.

Ouvrir un bras sur un côté en laissant une distance d'un avant bras main posée en alignement avec le bassin.

Ouvrir le bras libre en arrière et progressivement le laisser remonter à hauteur de l'épaule, poignet cassé vers l'arrière, paume de main ciel... puis remonter ce bras à côté de l'oreille chercher à le grandir en diagonale main tournée vers le sol au dessus de votre tête... puis laisser ce bras passer devant le visage et engager l'épaule devant la poitrine, pousser à l'horizontale en rentrant le ventre, finir en descendant le bras, qui prendra appuis sur le genou pour rétablir l'alignement de la colonne dos rond, décroiser les genoux et après grandissement, laisser le dos partir en arrière.

Procéder de la même façon pour l'autre côté....

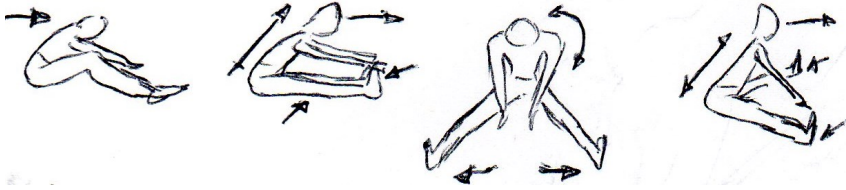
*Gwenn Fitness*



# PROGRAMME STRETCHING



# Gwenn Fitness page 2

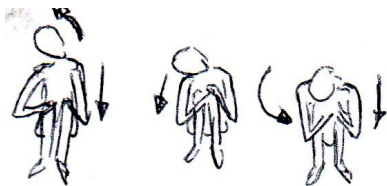


Développer les jambes jointes en laissant le buste collé aux cuisses, puis doucement tendre les jambes...  
Après quelques minutes fléchir les pointes de pieds en les remontant vers le ciel et tenter d'aplatir le dos....

Ouvrir un peu les jambes dos rond, et après quelques minutes placer les pointes de pieds flex es et tenter d'aplatir le dos....

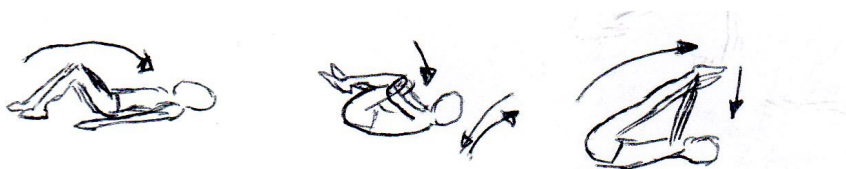
Ouvrir de plus en plus les jambes en reproduisant à chaque fois ces étapes jusqu'au plus bas possible, jambes les plus ouvertes possible.

Revenir en position assise jambes jointes et se grandir,. Abaisser au maximum les coudes en baissant les épaules.



Laisser la tête s'incliner sur un côté, et en marquant quelques arrêts, la laisser s'enrouler sur le côté progressivement, jusqu'au retour menton poitrine.

Après avoir laissé le dos se détendre loin en arrière, redresser de nouveau la posture et recommencer de l'autre côté, finir une nouvelle fois en laissant le dos se relâcher à bout de bras...



Laisser doucement le dos se déposer sur le sol en gardant les jambes fléchies, pieds à terre. Plaquer les lombaires sur le sol..... Puis remonter un après l'autre vos genoux sur la poitrine, enserrez les contre vous avec les bras et laissez votre dos rouler sur les côtés sans aller au déséquilibre en vous concentrant sur les zones d'appuis sur le tapis.

Après avoir réaligné la colonne, enroulez vos jambes par-dessus votre buste (mains sous les lombaires, ou en attrapant les jambes), laisser le dos se reposer le plus lentement possible, et replier les genoux poitrine.



Laisser vous tomber sur un côté en veillant bien à garder les genoux près de votre poitrine, puis ouvrir les bras en croix, ou placer les mains derrière votre nuque pour n'ouvrir ensuite que les coudes en respirant calmement.

Après quelques minutes, refermez vous intégralement sur ce même côté pour ne plus avoir aucune torsion, et remontez en attrapant vos genoux, sur le dos en alignement complet.

Massez votre dos en roulant sur les côtés, puis procéder de même pour l'autre côté.

Laissez ensuite vos jambes se tendre, et apaisez votre respiration,.

Remontez vos genoux sur la poitrine, et tombez sur un côté pour vous rasseoir, déliez votre dos en vous redressant puis en laissant le dos partir en rond à bout de bras, enfin passez sur vos pieds et déroulez votre colonne jusqu'au retour debout.