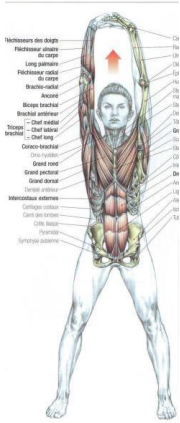


ROUTINE COROMUSTDIE 15

SAMEDI ON REGENERER

ETIREMENT

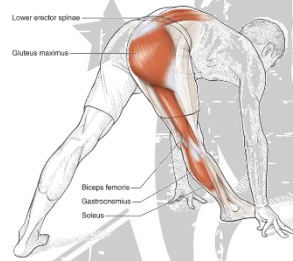


Réveil :Pieds écartés, réalisez un auto-grandissement en amenant vos paumes en direction du ciel.Maintenir une ouverture de la cage thoracique. **3 x 15 secondes**

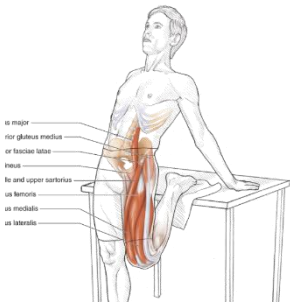


Flexion cheville 3x15 sec par pied
Tenez-vous droit, face à un mur, un pied au sol, avec l'autre pied pliez vos orteils et penchez vous vers l'avant.

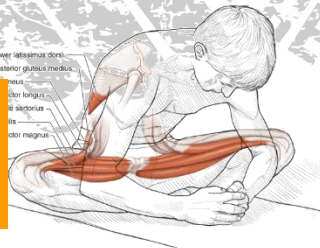
Chaîne postérieure basse 3x 15 sec /jambe
Ouvrez vos jambes en gardant le genou droit droit et le genou gauche légèrement plié, pliez le tronc vers le genou droit. Même mouvement sur l'autre jambe



Chaîne antérieure basse 3x 15 sec /jambe
Pliez votre genou et posez votre cheville sur la surface d'appui arrière.Placez les deux mains en V derrière.Poussez les hanches vers l'avant et cambrez légèrement le dos.

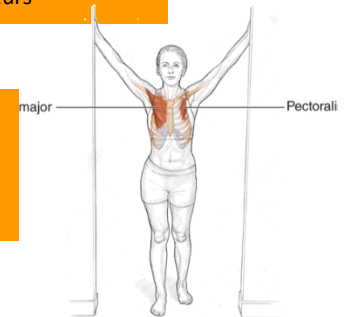


Adducteurs 3x 30 secondes Position tailleur, pieds joints. Pliez votre tronc vers le pieds en appuyant sur la partie inférieure des cuisses et des genoux avec les coudes.

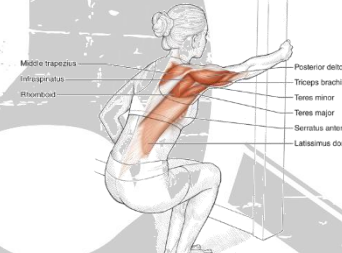


Avant bras 3x (3x15 sec par position).
A genoux mains à l'aplomb des épaules en se penchant en arrière:
1/fléchir vos poignets mains sur le dos dirigés vers vous.
2/ Fléchir vos poignets en touchant vos doigts
3/Fléchir vos poignets en dirigeant vos doigts à l'extérieurs

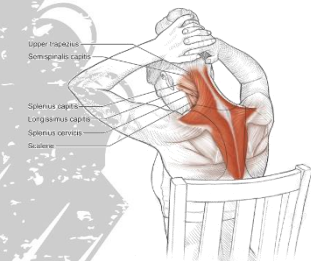
Etirement pectoraux 3x30 sec
Debout en position fente. Amenez vos bras dessus avec un appui sur rebords de porte. En gardant les bras tendus chercher une ouverture maximale de votre cage thoracique



Etirement chaîne postérieure haute 3x15 sec par côté
En position squat,pieds collés, en s'agrippant d'une main à une porte. Abaissez vos fesses vers le sol en maintenant l'appui main à la porte.



Etirement cou-trapèze 3x 30 sec
Mains derrière la tête.Tirez légèrement la tête vers le bas et essayez de toucher le menton à la poitrine.



Etirement en rotation 2x 30 sec par côté
Main sur le front tirez la tête vers l'arrière et sur le côté vers l'épaule opposée. Garder le reste du corps fixe.

