

# ROUTINE COROMUSTDIE 22 SAMEDI

## “La mobilité est de retour”

2

### Mobilité épaule: 4x 5 répétitions / épaule

Allongé sur le dos. Pliez votre coude à 90 ° vos doigts pointés vers le haut. Gardez votre coude plié et sur le sol, et déplacez votre bras en avant et en arrière selon votre souplesse. Ne pas relever l'épaule du sol.

1

### Mobilité tête /3 respirations par côté/par position

Position assise. Inspirer puis expirer en rapprochant votre oreille de votre épaule. Inspirer et expirer en tournant la tête. Maintenir le tronc droit.

3

### Mobilité épaule: 5x 6 combinaisons élastique

Bras tendus devant soi. Tirez vos bras en arrière en gardant vos avant-bras parallèles au sol. Pivotez vos épaules vers l'extérieur, en positionnant les avant-bras à la verticale, les coudes restant au niveau des épaules. Poussez vos bras vers le haut en créant un Y avec les bras au-dessus.

4

### Mobilité hanche-dos 2x 30 sec par côté

Allongé sur le dos. Pliez votre genou droit et placez votre cheville droite au-dessus de votre genou gauche sur la cuisse. Garder la cheville droite sur la cuisse gauche, pour amener votre corps dans une torsion. Fléchir vos pieds pour renforcer l'étirement.



5

### Mobilité hanches-piriforme 2x 30 sec par côté

Amenez lentement votre tibia au sol et en ligne avec vos mains, avec une flexion de 90 degrés dans le genou. Laissez les hanches tomber vers le sol.



6

### Mobilité adducteurs / 4x 15 secondes

Debout pieds orientés 45° vers l'extérieur. Descendre en demi-squat. Mettre vos mains à l'intérieur des cuisses et appuyer dessus pour augmenter l'étirement.



7



### Mobilité cheville-ischio /3 x (10 reps chev + 30 sec ischios) par jambe

1. Assis, élastique placé au milieu de la plante du pied. Pointez votre pied vers l'avant puis en direction de son tronc.
2. Allongé sur le dos. Amenez votre jambe à la perpendiculaire en gardant le dos collé au sol.

### Deep squat / Validation du mouvement

4 x 5 répétitions lentes / 4x 10 sec maintien position basse  
Debout, pieds écartés à la largeur des épaules. Étendez vos bras devant. Descendre doucement en étendant les hanches vers l'arrière. Genoux/pieds dans la même direction. Les hanches descendent plus bas que les genoux. Maintenir le dos fixe. Ne pas décoller les talons.



8