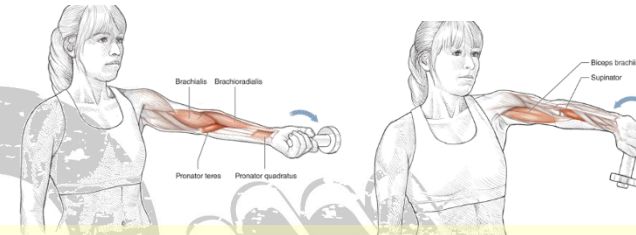


ROUTINE COROMUSTDIE 25 MARDI

STRETCH PARTY

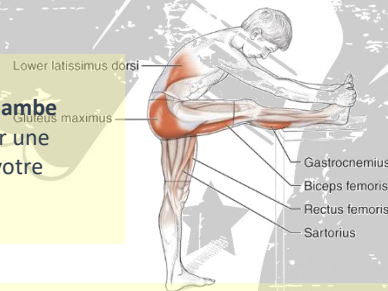


Etirements mollets-ischios / 3x 30 sec par jambe
Devant un mur, Mains à plats. Positionnez vous en fente en gardant le talon sol, penchez votre poitrine vers le mur.

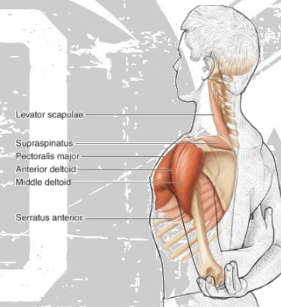


Etirements pronation-supination avec objet haltères 2kg / 3x 10 reps par position et par bras/
Supination: Bras tendu aplomb de l'épaule. Paume vers le sol. Tournez votre poignet vers votre pouce
Pronation: Bras tendu aplomb de l'épaule. Paume vers le sol. Tournez votre poignet vers votre auriculaire.

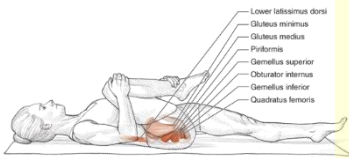
Etirements chaine postérieure/ 3x 30 sec par jambe
Fléchissez votre hanche, placez votre jambe sur une table. Pliez vers l'avant en étant vos bras vers votre pied. Dirigez votre pied en pointe vers vous.



Etirements coiffe des rotateurs/ 4x30 sec par épaule
Debout. Tête droite, pliez vos coudes en cherchant) ouvrir la cage thoracique sans penchez vers l'arrière.



Etirements rotateurs / 3x 30 sec par jambe
Allongé sur le dos. Pliez votre genou en tournant vers l'extérieur. Le pied se situe sur votre ligne médiane. Appuyez avec votre main opposée le bas de la jambe loin de votre poitrine



Etirements dos-épaule-adducteurs/ 3 min

Allongé sur le dos. Paumes vers le plafond. Ouvrez vos hanches en maintenant vos pieds collés. Dans cette position cherchez à abaissez vos épaules en maintenant le dos collé. Expirer/Inspirez profondément.



Etirements obliques/transverses / 3x 30 sec par côté
Debout, appui main à l'aplomb des épaules. Pousser votre hanche en maintenant les jambes et le bras tendus. Chercher à ouvrir votre tronc.

