

ROUTINE COROMUSTDIE 7

“VENDREDI ON RELACHE”

Ischio Jambiers 3x 30 sec par jambe Se placer allongé au sol avec une jambe tendue contre l'angle d'un mur et l'autre contre le sol. Bien coller au maximum le bassin contre le mur



Etirement dos / Position semi-inversée 10 répétitions
Mains au sol. Position allongée sur le dos. Décoller tout doucement la colonne vertébrale. Aller toucher le sol avec ses pieds



2 Etirements rachis/ Tirage

Etirements carrés des lombes/grand dorsal 3x 30 sec par côté
Se placer debout de profil de préférence à un espalier Placer sa main au dessus de la tête, paume vers le haut Croiser la jambe opposée au mur derrière l'autre. Écarter le bassin.



Psoas 3x 30 sec par côté
Se placer en chevalier servant, jambe à étirer situé en arrière. Rétroverser le bassin et l'avancer en gardant le dos plat

1 Etirements membres inférieurs

Autograndissement axial 4x 30 secondes
Assis sur une chaise dos au mur, bras le long du corps, paume de main vers l'avant. Réaliser une rétroversion du bassin, serrer vos omoplates, abaisser vos mains vers le sol et effectuer un autograndissement de la tête en rentrant le menton.

Etirements membres supérieurs

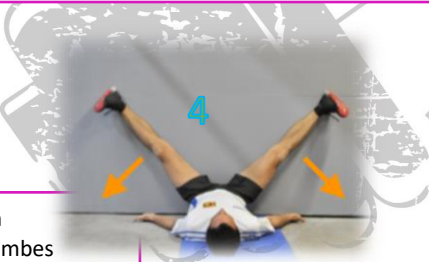
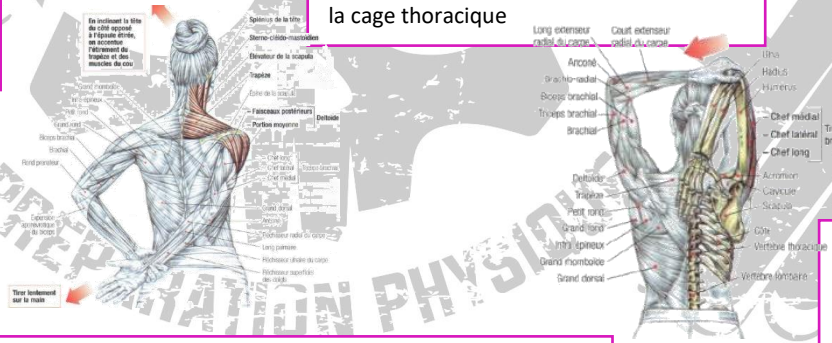
Etirement Biceps 3x 30 sec
Position assise; pieds posés à plat sur le sol les bras tendus derrière soi. Paumes des mains à plat sur le sol. Glisser lentement les fesses en avant vers les pieds sans bouger vos mains.



Fessiers / 2x 30 sec par côté
Dos allongé au sol, croiser la jambe à étirer sur l'autre jambe. Possibilité de saisir à 2 mains la cuisse de la jambe restée dans l'axe et la remontée au maximum ou placée cette jambe contre un mur pied à plat.



Etirements triceps 3x 30 sec par côté
Tirer le bras en arrière avec la main sur le coude Epaules en rotation externe, ouvrir la cage thoracique



Etirements adducteurs / 3 min
Dos allongé au sol, placer les jambes tendues et écartés contre le mur Réaliser un écartement progressif jusqu'à sensation d'étirement Veiller à maintenir le bassin contre le sol

Etirements deltoide/trapeze/ 3x 30 sec par côté
Debout, dos droit avec un bras dans le dos, prenez votre poignet avec l'autre main et tirez lentement vers le bas et vers la hanche opposée

DEFI DU JOUR LA BOULE 3 MIN SANS AUCUN MOUVEMENT
Relacher l'ensemble de votre corps, bras le long du corps, front au sol.

