



En action

1. LE CERCLE DE LA TÊTE

En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur des hanches:
·Exécutez de petits cercles de la tête dans une direction, puis dans l'autre.

4 À 5 RÉPÉTITIONS DE CHAQUE CÔTÉ



2. LE BALANCIER DES BRAS ET LE REBOND DES GENOUX

En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur des hanches:
·Allongez un bras vers l'avant, puis glissez l'autre bras vers l'arrière.
·Exécutez ensuite de petites flexions des genoux en pliant doucement ceux-ci, à la manière de petits rebonds.
·Alternez le balancement des bras vers l'avant et vers l'arrière en même temps que les rebonds.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



3. LE GENOU CROISÉ

En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur des hanches:
·Placez vos mains de chaque côté de votre corps, un peu à la manière d'un parachute afin d'aider au maintien de votre équilibre.
·Ensuite, fléchissez le genou et la hanche en diagonale vers le côté opposé, puis alternez de l'autre.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



4. LES TALONS FESSIERS

·En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur des hanches:
·Pliez un genou en traînant le talon de cette jambe vers la fesse du même côté.
·Déposez le pied au sol et recommencez de l'autre côté.
·Alternez ainsi le côté droit et gauche.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



5. L'ÉTIREMENT DES MOLLETS POSITION DEBOUT

En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur des hanches:

- Reculez un pied vers l'arrière et appuyez bien le talon au sol.
- Allongez la jambe arrière complètement et pliez légèrement le genou devant.
- Maintenez la position pour l'étirement du mollet.

MAINTENIR 30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ



6. L'ÉTIREMENT DE L'ÉPAULE

En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur des hanches:

- Allongez un bras devant vous.
- Passez le bras devant vers le côté opposé et saisissez le coude avec l'autre main.
- Appuyez ainsi le bras contre votre poitrine.
- Maintenez la position pendant 30 secondes.

MAINTENIR 30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ



7. L'ÉTIREMENT DES ISCHIOS-JAMBIERS

En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur des hanches:

- Avancez un pied vers l'avant en soulevant les orteils vers le plafond.
- Reculez les fesses vers l'arrière en basculant le coccyx vers le plafond.
- Appuyez vos mains sur le genou de la jambe de maintien.
- Maintenez la position pendant 30 secondes.

MAINTENIR 30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ



8. L'ÉTIREMENT DU GRAND FESSIER

En position assise, le dos droit, les pieds à la largeur des hanches:

- Croisez une jambe par-dessus l'autre puis rapprochez le genou de votre poitrine en le maintenant à l'aide de vos mains.
- Maintenez la position.

MAINTENIR 30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ

