

Notes :

Routine d'étirement (mobilité).

Peut être faite à tous les jours.

Faire l'exercice A et enchaîner l'exercice B, puis prendre une courte pause. Recommencer l'exercice A. Répétez la séquence 3 fois.

1 1A-W Y au mur



Séries: 3 Réps: 10

Tenez-vous debout contre le mur avec les pieds légèrement devant.

Le bas de votre dos doit être plaqué contre le mur pour toute la durée de l'exercice.

Débutez avec les poignets et les coudes en contact avec le mur (si vous ne pouvez pas toucher le mur avec les poignets, poussez-les activement vers l'arrière autant que possible).

Faites glisser lentement les bras sur le mur sans hausser les épaules ou arquer le dos.

Faites glisser les bras vers le bas pour revenir en position de départ puis répétez.

Respirez normalement durant l'exercice.

2 1B-Squat mains aux orteils



Séries: 3 Réps: 10 Repos: 20s

Tenez-vous debout avec les pieds à la largeur des épaules et les talons surélevés.

Penchez-vous pour amener les mains aux orteils avec les bras à l'intérieur des genoux et les coudes tendus.

Adoptez une position de squat profond : les fesses en contact avec les mollets et la poitrine en avant.

Dépliez les genoux et penchez-vous pour ramener les mains aux orteils.

Répétez l'exercice et revenez à la position debout.

Prenez soin de garder une bonne position du tronc tout lors de l'inclinaison du tronc.

3 2A-Étirement colonne thoracique



Séries: 3 Réps: 10*

Commencez en appui sur un genou près d'un mur avec la jambe la plus près du mur à l'avant. Tournez le tronc vers le mur et placez une main sur le mur et l'autre sur le genou pour vous aider à tourner.

Maintenez l'étirement pour le temps recommandé.

Gardez la colonne grande tout au long de l'étirement.

4 2B-Chat et chameau



Séries: 3 Réps: 10 Repos: 20s

Se placer à quatre pattes avec les mains sous les épaules.

Soulever la poitrine et la tête simultanément en laissant l'abdomen tomber et en arquant le bas du dos pour faire le chat.

Rondir le bas du dos et laisser la tête et le cou tomber en tentant de rapprocher la tête et le bassin l'un de l'autre.

Ne pas forcer la fin de l'amplitude de mouvement puisque ce n'est pas un étirement.

5 3A-Enfiler l'aiguille



Séries: 3 Réps: 10*

Placez-vous à quatre pattes au sol, les mains la largeur des épaules et les genoux la largeur des hanches.

Tout en gardant le menton rentré, le dos droit et les épaules reculées, passez une main entre le bras en appui et votre corps le plus loin possible afin de créer une rotation du haut du tronc et ensuite revenez vers l'arrière en ouvrant dans l'autre direction le plus loin possible.

Vous devez regarder la main en mouvement en tout temps et garder le coude fléchi à 90 degrés.

Répétez avec l'autre bras si indiqué.

6 3B-Étirement en abduction



Séries: 3 Réps: 10* Repos: 20s

Avec un genou sur le sol, placez le pied opposé sur le sol de sorte que le pied et le genou pointent vers l'extérieur. Amenez les hanches vers le côté du pied à plat en même temps que vous amenez les épaules dans la direction opposée. Répétez selon les recommandations.

7 4A-Rotation des hanches



Séries: 3 Réps: 10*

Assoyez-vous par terre, placez les pieds au sol, séparez-les à une distance supérieure de celle des hanches et placez les bras au sol derrière vous. Laissez tomber les genoux d'un côté jusqu'à ce qu'ils soient au sol et fléchis à 90 °. Ensuite, pivotez pour amener les genoux au sol de l'autre. Répétez l'exercice.

8 4B-Étirement en rotation lombaire



Séries: 3 Réps: 10* Repos: 20s

Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés. Tout en gardant les genoux ensemble, baissez-les vers le sol d'un côté jusqu'à une sensation d'étirement et maintenez la position. Revenez en position neutre et répétez de l'autre côté. Ne soulevez pas vos épaules du sol quand vous baissez vos genoux.

9 5A-Cobra



Séries: 3 Durée: 30s

Couchez-vous sur le ventre au sol avec les paumes à plat sur le sol près de la poitrine et sous les épaules. Amenez le haut du corps loin du sol tout en amenant vos omoplates vers le bas et l'une contre l'autre. Gardez le menton bien rentré durant l'exercice, maintenez la posture pendant 3-5 secondes, puis revenez à position de départ.

10 5B-Positon de l'enfant



Séries: 3 Durée: 30s Repos: 20s

Débutez sur les genoux avec les pieds sur un oreiller. Poussez les hanches derrière pour les amener sur les talons. Maintenez la position pour la durée recommandée. Respirez normalement.