

Fiche d'Exercices n°5

avec la

Etirement du dos et du cou

Position de départ : Asseyez-vous dos bien droit, entrelacez vos doigts.

Mouvement : retournez vos paumes, tendez vos bras à l'horizontal, devant vous et poussez le plus loin possible devant, relâchez la tête entre vos épaules.

Nombre de répétitions : Maintenez la position pendant 3 respirations et recommencez 3 fois.



Etirement du dos

Position de départ : Asseyez-vous, dos bien droit, et croisez une jambe sur l'autre.

Mouvement : venez placer le bras opposé à la jambe contre celle-ci. Gardez le bras tendu et appuyez-vous contre la jambe afin d'obtenir une rotation du dos ou au moins des épaules.

Nombre de répétitions : Maintenez la position pendant 3 respirations, vous pouvez essayer d'augmenter votre rotation lorsque vous soufflez, recommencez 3 fois.



Etirement du mollet

Option 1

Position de départ : Asseyez-vous au bord de la chaise, tendez une jambe talon au sol.

Mouvement : en gardant une jambe tendue, soufflez et penchez votre bassin vers l'avant, si cela ne tire pas vous pouvez essayer de toucher votre pointe des pieds avec vos doigts.

Nombre de répétitions : Maintenez la position pendant 2 respirations, alternez les jambes, 3 fois chaque jambe.



Option 1

Option 2

Si vous avez une marche avec une rampe ou avec un mur à côté, vous pouvez aussi placer la pointe des pieds sur le rebord de la marche en vous appuyant à la rampe ou au mur et descendez les talons en dessous de la marche puis remontez, 5 fois.

Option 2



Fiche d'Exercices n°5

avec la

Etirement des cuisses

Option 1

Position de départ : Asseyez-vous sur une chaise, une jambe croisée (mollet gauche sur votre cuisse droite).

Mouvement : Penchez doucement votre buste en avant, en prenant appui avec votre avant-bras ou votre coude.

Nombre de répétitions : Maintenez la position pendant 2 respirations, alternez les jambes, 3 fois chaque jambe.

Option 2

Position de départ : debout, un bras sur un mur pour vous tenir.

Mouvement : si vous êtes assez souple attrapez votre pied avec la main libre et rapprochez le pied de votre fesse jusqu'à que votre cuisse vous tire un peu.

Nombre de répétitions : Maintenez la position pendant 2 respirations, alternez les jambes, 3 fois chaque jambe.



Option 1

Option 2



Etirement des bras

Option 1

Exercice que vous avez déjà fait si vous avez passé les tests de condition physique, ne pas faire si vous avez des problèmes d'épaules.

Position de départ : face au mur, un bras contre mur.

Mouvement : pivotez vos pieds et votre torse afin de faire un quart de tour sans bouger votre bras, si cela ne tire pas dans le bras pivotez encore plus.

Nombre de répétitions : maintenez la position pendant 2 respirations, alternez les bras, 3 fois chaque bras.

Option 2

Position de départ : debout, un bras en l'air.

Mouvement : pliez le coude du bras tendu en l'air en plaçant votre main derrière la nuque, puis pliez votre autre bras dans le bas de votre dos et essayez de faire toucher vos deux mains.

Nombre de répétitions : Maintenez la position pendant 2 respirations, alternez les bras, 3 fois chaque bras.



Option 1

Option 2

