

# STRETCHING



*Matériel :* - un tapis

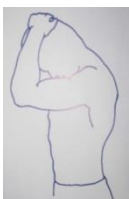
- une serviette ou une ceinture
- une chaise
- une musique douce pour le stretching

*Echauffement :* il est important de préparer le corps

- Faites des cercles avec votre tête dans les deux sens (opposez l'épaule de la tête et en arrière, allongez la nuque).
- Faites des ronds avec les épaules, en amplifiant la grandeur.
- Pliez les genoux, un pied sur les orteils et alternez les pieds en gardant les genoux pliés.

4 cercles pour chaque sens.

*Stretching :* pour garder une bonne mobilité corporelle. Gardez une respiration nature et relâchez les tensions pour assouplir les muscles.

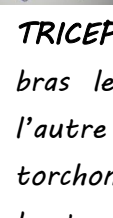


**COU :** Mettez-vous debout ou assis et joignez les mains derrière la tête près du sommet. Expirez, tirez la tête en avant et amenez le menton sur la poitrine. Maintenez les épaules basses pendant l'étirement.

**COU LATÉRALE :** Asseyez-vous sur une chaise en attrapant la partie la plus basse du cadre pour stabiliser l'épaule droite. Placer la main gauche en haut du côté droit de la tête. Expirez et tirez le côté gauche de la tête vers l'épaule gauche.



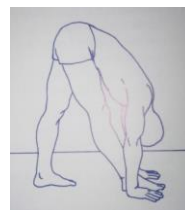
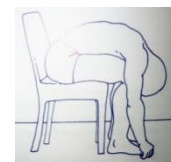
**TRONC LATÉRALE :** En position debout, écartez un peu les pieds et joignez les mains au-dessus de la tête. Expirez et baissez une oreille vers l'épaule et le bras latéralement.



**TRICEPS BRACHIAL :** En position assis ou debout, placez un bras le plus haut possible derrière le bas du dos. Levez l'autre bras au-dessus de la tête en tenant l'extrémité d'un torchon ou serviette et fléchissez le coude. Attrapez l'autre bout du torchon ou serviette avec la main du bas et inspirez en tirant les mains l'une vers l'autre.



**BAS DU DOS :** Asseyez-vous sur une chaise en écartant légèrement les jambes. Expirez, tendez le torse et fléchissez les hanches pour baisser le ventre entre les cuisses.

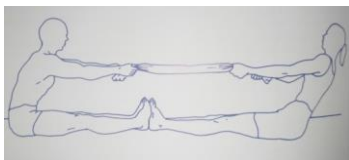


**Jarret et Mollet :** Mettez-vous debout en plaçant le pied droit environ 30cm devant les orteils du pied gauche. Expirez, penchez les hanches en avant et essayez de toucher le sol ou le pied droit avec les mains en gardant les deux jambes tendues. Ensuite placez votre pied droit en flexion (sur le talon). Changer de jambe.



### **MEMBRE INFÉRIEUR POSTÉRIEUR :**

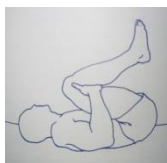
Asseyez-vous par terre en tendant les jambes. Votre partenaire adopte la même position en appuyant les pieds contre les vôtres. Tenez chacun l'extrémité d'une serviette pliée. Expirez ; en gardant les jambes tendues, étirez le haut du dos et fléchissez les hanches en avant pour baisser le tronc sur les cuisses à mesure que votre partenaire se penche en arrière en tire sur la serviette.



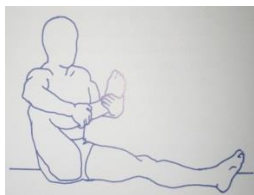
**Seul :** Assis par terre, les deux jambes tendues, penchez en avant et attrapez les pieds avec les mains ou une serviette pliée en deux. Tirez lentement les pieds vers le tronc.



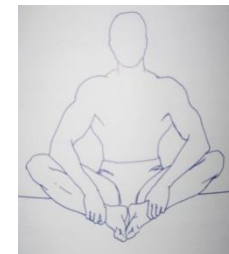
**BAS DU DOS :** Allongez-vous sur le dos, fléchissez les genoux et glissez les pieds vers les fessiers. Amenez les mains derrière les cuisses pour éviter de placer les genoux en situation d'hyper flexion. Expirez, tirez les genoux vers la poitrine et les épaules et soulevez les hanches du sol. Retendez les jambes lentement et l'une après l'autre pour éviter d'éventuels douleurs ou spasmes.



**HANCHE ET FESSIER :** Asseyez-vous sur le sol le dos contre un mur. Fléchissez une jambe et glissez talon vers les fessiers. Enroulement le coude du même côté autour du genou et attrapez la cheville avec la main opposée. Expirez et tirez le pied vers l'épaule opposée.



**ADDUCTEUR :** Asseyez-vous sur le sol, les fessiers contre un mur, les jambes fléchies et écartées et les talons en contact. Attrapez les chevilles et tirez-les le plus près possible de l'aîne. Placez les coudes sur l'extérieur des cuisses ou des genoux, expirez et poussez les jambes au sol.



**HANCHE :** Tenez-vous debout en écartant les jambes d'environ 60cm. Fléchissez un genou, baissez le corps et placez le genou opposé sur le sol. Tendez le pied arrière de façon à poser le dessus du cou-de-pied sur le sol. Gardez le genou avant plié à 90°. Expirez et poussez l'avant de la hanche de la jambe de derrière vers le sol.



**QUADRICEPS :** Allongez-vous sur le ventre, fléchissez un genou et levez le talon vers les fessiers. Expirez, attrapez la cheville et tirez le talon vers le fessier sans trop comprimer le genou.



**DOS :** Allongez-vous sur le dos en tenant les jambes. Fléchissez un genou, levez-le vers la poitrine et attrapez-le avec la main opposée. Expirez et tirez le genou de l'autre côté du corps vers le sol, en gardant les coudes, la tête et les épaules à plat au sol.



## **Bon Stretching...**

Renforcement Musculaire, Ballet'Fitness, Pilates...

Contactez-nous au 06 21 38 87 85

Retrouvez toutes ces informations sur [www.sofitforme.site.fr](http://www.sofitforme.site.fr)