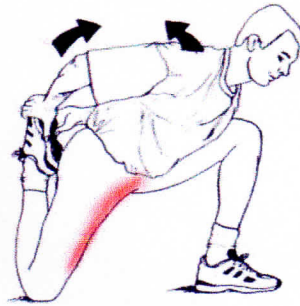


Circuit d'étirements

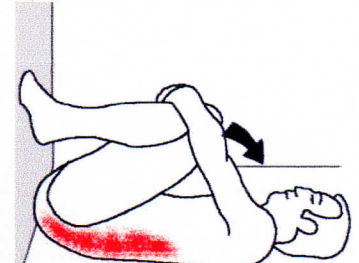
après entraînement aérobic en forêt ou sur piste



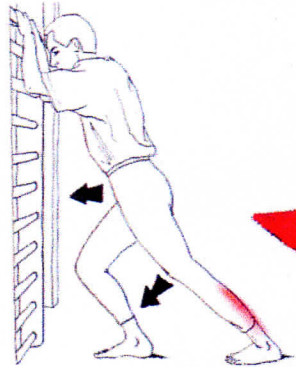
Poids du corps sur les coudes,
jambe avant pliée,
laisser descendre le bassin latéralement



En fente avant, ramener
le pied sur la fesse
(trouver une position stable
en se tenant)



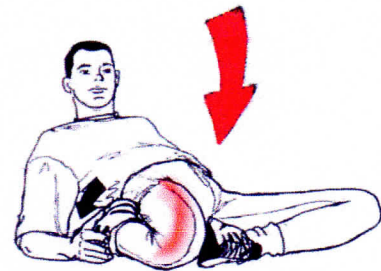
Ramener les genoux sur le thorax
en bloquant les pieds contre un mur
avec les mains sur les genoux



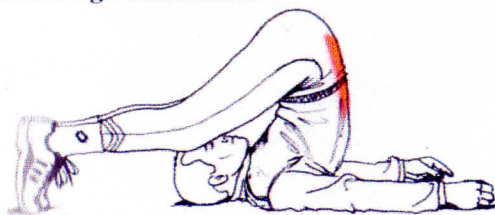
Poids du corps sur pied avant
talon arrière au sol et
genou arrière légèrement fléchi

8 exercices

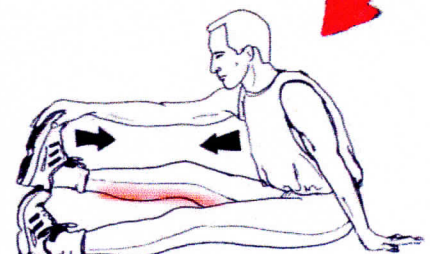
tenus 30 sec récup 30 sec
x 1 à 2 fois



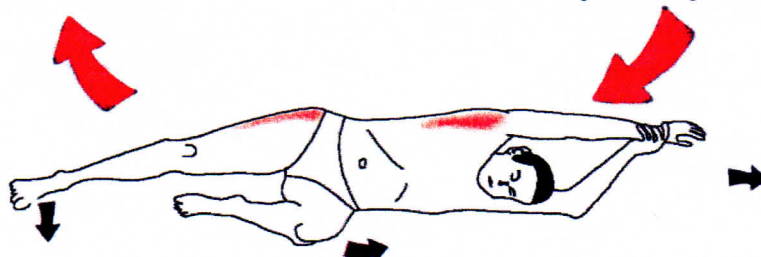
Descendre le buste vers l'arrière
en gardant le bassin haut



Rouler vers l'arrière et tendre les jambes
(caler les pieds sous un réhausseur
s'ils ne touchent pas le sol)



Garder le dos droit en ramenant
la pointe du pied vers le thorax



Ramener le genou de la jambe au sol vers le thorax
et aligner pied, genou, hanche de l'autre jambe
sur épaule, coude, poignet