PROGRAMME · SANGLE D'ÉTIREMENT

15 minutes pour *gagner en souplesse*

COREFLO

Durée · 15 min | **Niveau** · tous niveaux | **Rythme** · 4 à 5 fois par semaine | **Tenue** · 30 s par étirement



1 Arrière des cuisses

ISCHIOS · MOLLETS

1. Allongée sur le dos, sangle autour du pied, jambe tendue vers le plafond.
2. Rapproche doucement la jambe en tirant sur la sangle.
3. Tiens 30 secondes en respirant, puis change de jambe.

2 × 30 s
par jambe, bassin posé



2 Pince assise

DOS · ISCHIOS

1. Assise, jambes tendues, sangle autour des pieds.
2. Grandis-toi, puis penche le buste vers l'avant en tirant la sangle.
3. Tiens 30 secondes, relâche un peu à chaque expiration.

2 × 30 s
dos long, pas arrondi

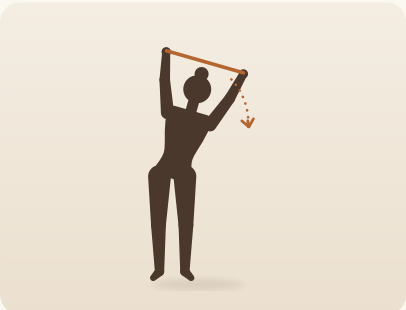


3 Ouverture des épaules

ÉPAULES · POITRINE

1. Debout, sangle tenue à deux mains, bras écartés au-dessus de la tête.
2. Emmène doucement les bras tendus vers l'arrière.
3. Reviens devant, sans forcer.

2 × 8
mains bien écartées

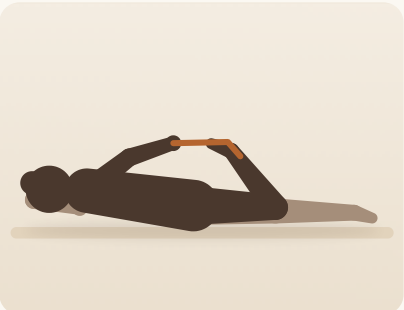


4 Inclinaison latérale

CÔTÉS DU BUSTE

1. Debout, sangle tendue au-dessus de la tête.
2. Penche le buste sur le côté en expirant.
3. Tiens 20 secondes, puis change de côté.

2 × 20 s
par côté, bassin fixe

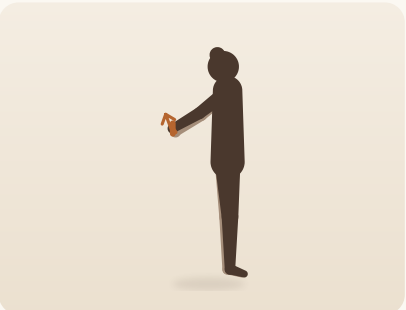


5 Avant des cuisses

QUADRICEPS · HANCHES

1. À plat ventre, sangle autour d'une cheville.
2. Plie le genou et tire doucement le talon vers les fesses.
3. Tiens 30 secondes, puis change de jambe.

2 × 30 s
par jambe, genoux serrés



6 Ouverture de poitrine

POITRINE · ÉPAULES

1. Debout, sangle tenue derrière le dos, bras tendus.
2. Ouvre la poitrine et monte légèrement les bras derrière toi.
3. Tiens 20 secondes en respirant.

3 × 20 s
épaules loin des oreilles

Bien respirer

Commence par 3 minutes de marche ou de mobilité douce. Respire lentement par le nez et relâche un peu plus à chaque expiration. Un étirement se sent, il ne fait jamais mal.

Pour pratiquer en sécurité

Ne force jamais et ne fais pas d'à-coups. Arrête un exercice s'il provoque une douleur. En cas de blessure, de grossesse ou de problème de santé, demande l'avis d'un médecin ou d'un kiné avant de commencer.