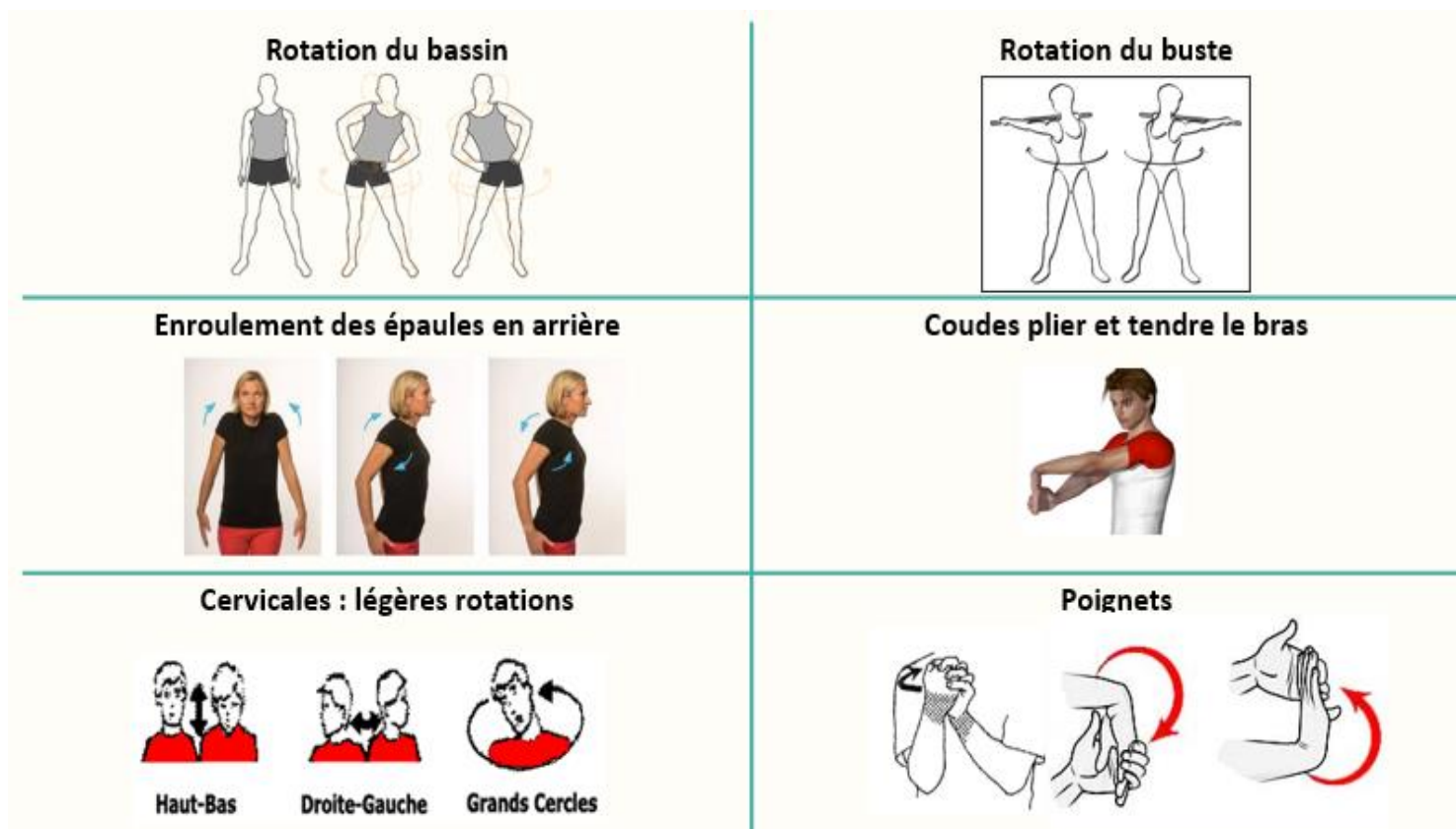


Echauffement

- A faire avec les différentes adaptations épaules ou autre que vous connaissez, en musique pour avoir le sourire !
- C'est une liste non exhaustive : cheville, talon fesse, montées de genoux etc... (je sais que vous le savez parfaitement).



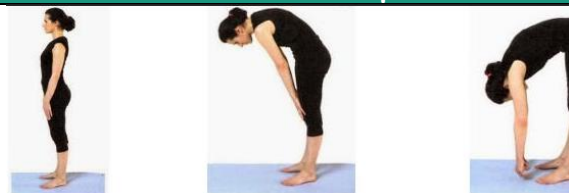
Etirements

Etirement → Debout membres supérieurs



Ouverture des épaules et étirements du dos

>> permet d'étirer toute la colonne vertébrale et de gagner en amplitude sur les épaules



Debout, genoux légèrement fléchis, enrrouler la tête, les épaules, et le dos tout doucement vers le bas puis dérouler lentement, la tête en dernier

>> permet de relâcher les tensions de la colonne vertébrale, à faire lentement

Amener les deux mains dans l'encadrement d'une porte, et



" laisser tomber son bassin sur le côté.

>> sentir un étirement sur le côté

Etirer les bras vers l'arrière, paumes de main vers l'arrière >> permet d'éviter la posture dos rond lorsqu'on est souvent assis → posture qui génère des douleurs aux épaules + dos



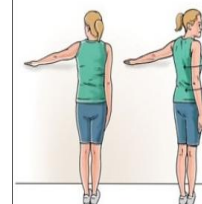
Etirer les deux bras vers l'avant, >> sentir les deux omoplates s'écarter.

Amener son bras devant soi >> sentir étirement de l'épaule



Main posée sur le mur pivoter du côté opposé

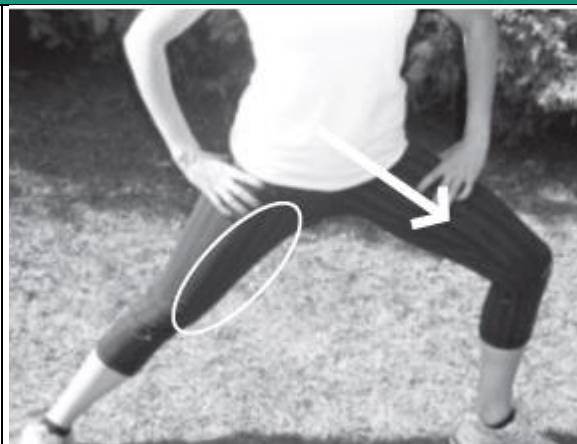
>> Sentir un étirement de la poitrine/zone pectorale + épaule



Etirement membres inférieurs debout

- Déposer une jambe sur une chaise.
- Incliner le tronc vers l'avant, pousser les fesses en arrière.

→ **Sentir l'étirement sur le derrière de la cuisse**



Debout, les deux jambes écartées, plier un genou en poussant les fesses en arrière

→ **Sentir étirement sur les adducteurs (intérieur de cuisse)**

Debout sur une jambe, le genou légèrement fléchi.

- Prendre appui sur une chaise.
- Plier l'autre genou en attrapant la cheville. Si cela n'est pas possible -> faire la variante avec pieds sur la chaise

Sentir l'étirement sur le devant de la cuisse



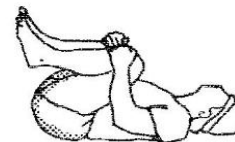
Tirer le genou droit avec la main gauche vers le côté gauche, idem de l'autre côté.

>> **sentir étirement bas du dos sur le côté**



Amener les deux genoux vers la poitrine, ne pas hésiter à prendre un élastique/tendeur pour s'aider à attraper les genoux

>> **soulage le bas du dos**



Allongée sur le dos, attraper le genou gauche, allonger la jambe droite au sol ;

Relaxation



Mettez vous dans une position relax

- Allongé jambes écartées en papillon
- Assis , dos posé sur un dossier
- Comme vous vous sentez au mieux

Faites 5 respirations abdominales : inspirations expirations profondes et lentes tout en écoutant le fichier audio que je vous ai transmis par mail

BONNE SEANCE

N'HESITEZ PAS A ME FAIRE DES RETOURS SI BESOIN

Belle journée à tous !!!