

PRÉSENTATION EXERCICES GYMNASTIQUE

Séance de Léa - Étirement

Maintenir 20-30 secondes chaque étirement

ÉTIREMENT MOLLET

Première possibilité

En appui contre un mur, face à celui-ci, la jambe droite tendue en arrière et la jambe gauche est légèrement fléchie vers l'avant.

Placez vos pieds perpendiculairement au mur.

Pour accentuer l'étirement, avancez légèrement le genou vers le mur.

N'oubliez surtout pas de bien laisser vos talons collés au sol.



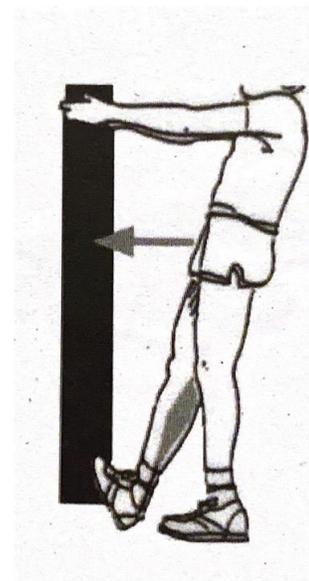
ÉTIREMENT MOLLET

Deuxième possibilité

●
Face à un mur, calez votre pointe de pied droit contre celui-ci, talon au sol (angle d'environ 45°).

La jambe droite reste tendue. Rapprochez votre bassin du mur pour ressentir l'étirement dans le mollet droit.

Les pieds restent fixes durant tout l'exercice.



ÉTIREMENT MOLLET

Troisième possibilité

Posez les pointes de pieds sur le bord d'une marche d'escalier, les talons dans le vide.

Descendez ensuite doucement vos talons jusqu'à ressentir un étirement.

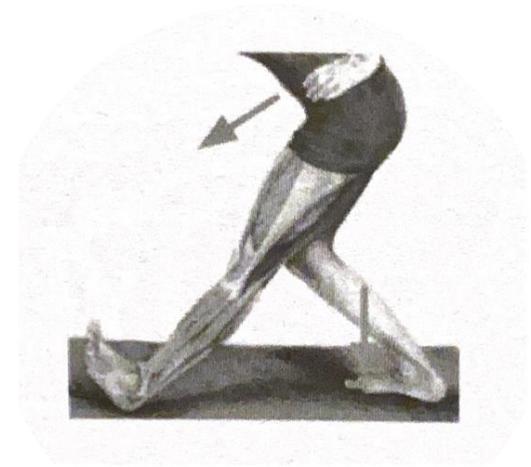


ÉTIREMENT ISCHIO-JAMBIERS

Première possibilité

Talon au sol, tendez la jambe avant et pliez légèrement la seconde jambe à l'arrière afin d'accentuer l'étirement.

Ramenez la pointe de pied vers vous puis abaissez le tronc jusqu'à ressentir une tension dans l'arrière de la cuisse.

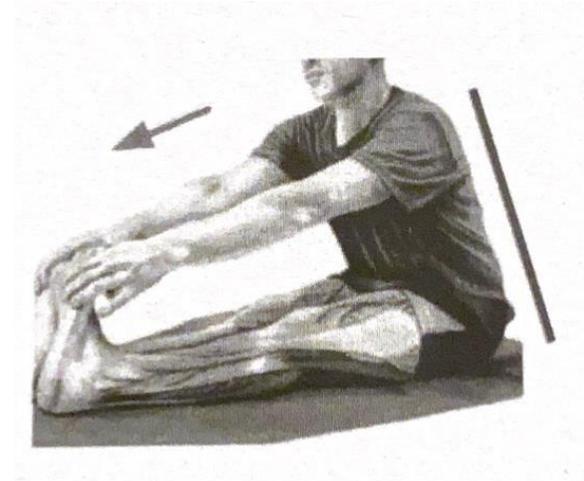


ÉTIREMENT ISCHIO-JAMBIERS

Deuxième possibilité

Assis sur le sol, tendez les jambes devant vous.

Essayez de vous pencher en avant et d'attraper vos chevilles. Si cela vous paraît possible et sans forcer, tentez d'attraper vos pointes de pieds. Si vous avez des problèmes de dos, gardez la colonne vertébrale aussi droite que possible.



ÉTIREMENT ISCHIO-JAMBIERS

Troisième possibilité

Assis sur le sol, tendez la jambe gauche et pliez la jambe droite de manière à ce que votre pointe de pied droit soit plaquée contre votre genou gauche.

Penchez vous ensuite vers l'avant, les deux mains de chaque côté de votre jambe gauche.



ÉTIREMENT FESSIERS

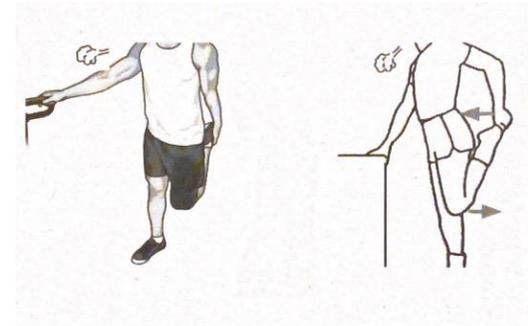
Assis au sol, une jambe tendue et l'autre pliée et croisée par-dessus. Tenir le genou avec le bras opposé afin d'opérer une pression.



ÉTIREMENT QUADRICEPS

Debout sur une jambe, pliez le genou gauche et attrapez la cheville. Restez bien droit, puis en soufflant, amenez doucement le genou vers l'arrière afin de ressentir un étirement à l'avant de la cuisse.

Pour simplifier l'étirement, se munir d'un élastique. Le placer autour de la cheville en le tenant dans la main, afin de réduire la flexion du genou.



ÉTIREMENT DELTOÏDE

Faire 10 cercles de droite à gauche puis dans l'autre sens.



Faire 10 mouvements de bascule avant/arrière (rétroversion/antéversion).

Bascule avant : sortir les fesses et creuser le bas du dos.

Bascule arrière : rentrer le ventre et bomber le bas du ventre.



ÉTIREMENT TRICEPS

Fléchir un bras et faites-le passer derrière votre tête ou faites-le passer au-dessus de l'épaule opposée. Utiliser la main restée libre pour appuyer doucement sur votre coude. Effectuer le même mouvement de l'autre côté.



ÉTIREMENT ABDOMINAUX

Allongé à plat ventre, se redresser doucement sur les mains en soufflant. Maintenir la position 15 secondes à 1 minute en respirant continuellement. Lors des expirations, essayer de plaquer le bassin vers le sol sans contracter les fessiers.



ÉTIREMENT PECTORAUX

**Posez la main sur le mur et se tourner
lentement vers le côté opposé.**



ÉTIREMENT AVANT-BRAS

Les fléchisseurs des doigts

Tendez votre bras gauche, paume vers le plafond puis, à l'aide de votre main droite, ramenez vos doigts vers le sol.



Les extenseurs des doigts

Tendez votre bras gauche, paume vers le sol, puis, à l'aide de votre main droite, ramenez vos doigts vers le sol.

Appliquez une pression sur le dos de votre main.

