

ETIREMENTS

MON COACH LYONNAIS

A RÉALISER 1 X/semaine



LES QUADRICEPS

DEVANT DE LA CUISSE

Technique : Allongé sur le côté droit, récupérez le pied gauche, ramenez le talon près de la fesse. Pour accentuer l'étirement, contractez les fessiers, tirez le genoux vers l'arrière.

Durée : 2 minutes/jambe



LES ISCHIOS

ARRIERE DE LA CUISSE

Technique : Allongé sur le dos, récupérez l'arrière de votre jambe gauche, ramenez progressivement la jambe gauche vers vous, tout en relâchement, gardez la tête en contact avec le sol.

Durée : 2 minutes/jambe



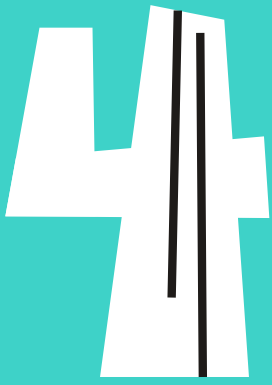
LES FESSIERS

Technique : Allongé sur le dos, on vient poser la cheville gauche sur le sur genou droit. On récupère le tibia ou arrière de cuisse droite et on le ramène vers soi, ça étire le fessier gauche. Garder la tête au sol.

Durée : 2 minutes/jambe



LES PECTORAUX



Technique : Debout, venez mettre une main en appui contre un mur. Basculez votre corps du côté opposé jusqu'à sentir l'étirement des pectoraux

Durée : 1 minute/bras



LES ÉPAULES

Technique : Debout ou assis, tendez votre bras horizontalement contre votre poitrine. Plaquez ensuite votre bras contre votre poitrine en exerçant une force au niveau du coude jusqu'à ressentir l'étirement de l'arrière de l'épaule.

Durée : 1 minute/bras



LES TRICEPS

Technique : Debout ou assis, placez une main entre les scapulas. Exercez une force au niveau du coude vers l'arrière pour étirer le triceps.

Durée : 1 minute/bras

