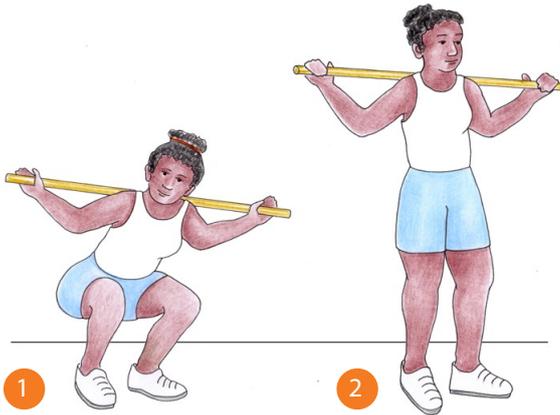


► Quelques exemples de postures

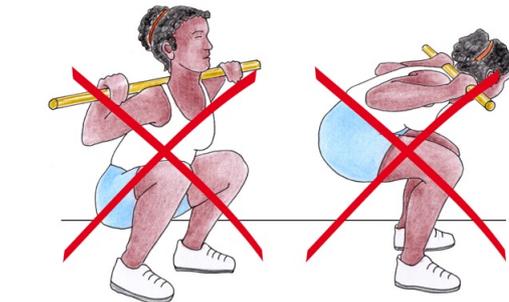
PHASE 1 : LES JAMBES (SQUAT)



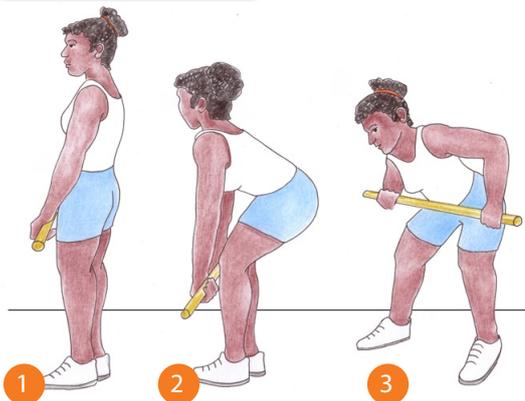
1. **a.** Gonfler la poitrine par **une inspiration profonde** et bloquer la respiration.
b. S'accroupir en inclinant **le dos vers l'avant** et pousser **les fesses en arrière**.

2. **c.** Remonter **en redressant le buste** et expirer en fin de mouvement.

Important : fixer l'horizon et contracter efficacement les abdominaux et les lombaires durant ces différentes phases.



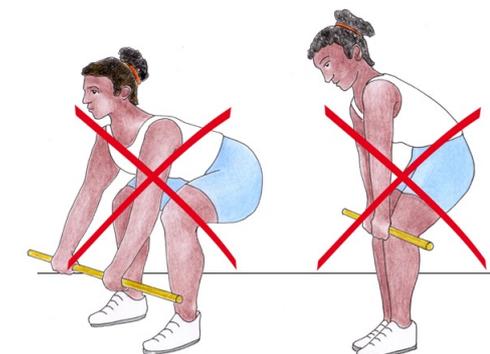
PHASE 2 : LE DOS



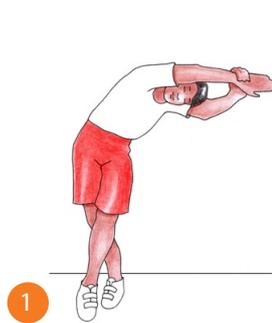
1. **a.** Gonfler la poitrine par **une inspiration profonde** et bloquer la respiration.
2. **b.** S'incliner à **45° le dos bien plat** et les genoux légèrement fléchis.
c. Tirer le bâton jusqu'à la poitrine **en ramenant les coudes bien en arrière**.

3. **d.** Toujours le buste en avant, **contrôler la descente des bras**.
e. Redresser le buste et **expirer en fin de mouvement**.

Important : fixer l'horizon et contracter efficacement les abdominaux et les lombaires durant ces différentes phases.



► Quelques exemples d'étirements



1
Croiser et pousser la hanche sur le côté. **Tirer** le tronc du côté opposé.



2
 Un pas en avant de la même jambe. **Déplacer** l'épaule vers l'avant.



3
Appuyer la hanche vers le bas et vers l'avant.



4
Croiser les jambes et tendre les genoux. **Pencher** le tronc en avant.



5
S'enrouler autour de ses genoux. Garder le dos rond et tendre les genoux.



6
Poser un pied sur le genou opposé. **Pencher** le tronc en avant.



7
Tendre latéralement une jambe. **Abaisser** le bassin en oblique.



8
Ramener le pied contre les fesses. **Pousser** le bassin en avant.



9
Tirer le bras vers le bas. **Incliner** la tête du côté opposé.



10
Appuyer le talon au sol. **Pencher** le corps en avant.