

OBJECTIF

DESSIN

CONSIGNE

mise en train
Détenue

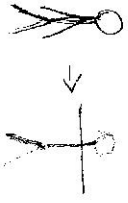


- Debout : Hausses épaules + inspire
Redresse épaules + expire

(X 3)

, relâcher lentement
sur 4^e expiration
(omoplate vers bassin)

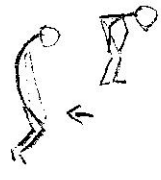
Placer respiration
thoracique



- Départ debout bras de l'ang du corps :
Ouvrir bras en croix + inspire
Redresser bras + expire
(engager centre d'énergie)

(X 8)

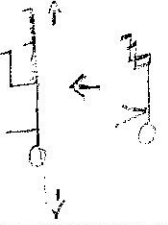
Non liser colonne
vertébrale
renforcement
abdominal



"Roll up"

- Départ, dos droit main, sur, genoux + inspire
descendre colonne jusqu'au milieu dos + expire (regard cuir)
garder position statique + inspire (parapluié)
Remonter position assise + expire (garder dos en C) (X 8)

Renforcement chaîne
postérieure
Equi libre



"swimming"

- Départ à 4 pattes (ang les doigts Δ) + inspire
Allonger bras et jambe opposés + expire (bassin face au sol)
Garder position statique (parapluié) + inspire
Revenir en position de départ + expire
(X 6) chaque côté