

Notes :

A1 Fente avant



Séries: 2 Réps: 8

Placez-vous debout les pieds la largeur des hanches.

Faites un pas vers l'avant en position de fente avant (90 degrés aux hanches et genoux) sans que le genou avant ne dépasse le pied.

Déposez le talon au sol en premier et maintenez la rotule en ligne avec le 2e orteil.

Repoussez-vous en position debout en poussant par le talon.

Recommencez avec l'autre jambe si indiqué.

B1 Pont fessier



Séries: 2 Réps: 10

Couchez-vous sur le dos les genoux fléchis.

Élevez vos hanches du sol en contractant vos fessiers jusqu'à ce que votre tronc soit en ligne avec les jambes.

Revenez en position initiale et répétez.

A2 Équilibre unipodal avec jambe arrière



Séries: 2 Durée: 30 sev

Tenez-vous debout le dos à proximité du mur et les mains proches d'une chaise devant vous pour des raisons de sécurité (pas en appui).

Tenez-vous sur une jambe en équilibre avec votre bassin légèrement en avant et au-dessus de la jambe située au sol.

Étendez la jambe opposée en arrière et maintenez la position quelques instants, puis revenez à la position de départ.

B2 Planche sur les genoux



Séries: 2 Durée: 30

Placez-vous sur vos avant-bras et vos genoux puis soulevez-vous afin de former une ligne droite de la tête jusqu'aux genoux.

Serrez les fesses et n'arquez pas le dos. Gardez les coudes sous les épaules.



Alter Action
3509 boul. concorde est
Laval, QC
H7E 2C6
450 681-4322
<http://alter-action.com/>

Parcours Champêtre

Client
amelie marcil-roy

Online access
login.wibbi.com

Client ID
30338676

B3 Stabilisation flexion



Séries: 2 Réps: 12

Couchez-vous sur le dos avec les genoux et hanches fléchis à 90°, bras verticaux. Gagnez légèrement les abdominaux pour prévenir tout mouvement à la colonne et continuez à respirer normalement par le ventre. Allongez une jambe et le bras opposé vers le sol puis revenez en position de départ. Répétez.

D Étirement quadriceps



Séries: 1 Tenir: 60

Placez-vous debout avec une main en appui sur une chaise. Avec l'autre main, agrippez votre cheville afin d'amener le pied vers la fesse jusqu'à une sensation d'étirement sur le devant de la cuisse. Maintenez l'étirement en gardant le bas du dos droit et revenez à la position initiale.

C Étirement du mollet au mur



Séries: 1 Durée: 60

Placez le bout d'un pied contre le mur. Placez l'autre jambe derrière avec le talon au sol, le pied parallèle au pied avant et le genou tendu. Gardez le tronc droit et poussez les hanches vers l'avant pour sentir un étirement dans le mollet de la jambe arrière.

E Étirement grand fessier



Séries: 1 Tenir: 60

Couchez-vous sur le dos et prenez le genou gauche avec la main gauche puis tirez-le vers l'épaule opposée. Prenez le tibia avec la main droite et tirez légèrement pour tourner la jambe de quelques degrés. Gardez le corps détendu. Vous devriez sentir l'étirement dans la fesse gauche. Répétez avec l'autre jambe.



Alter Action
3509 boul. concorde est
Laval, QC
H7E 2C6
450 681-4322
<http://alter-action.com/>

Parcours Champêtre

Client
amelie marcil-roy

Online access
login.wibbi.com

Client ID
30338676

F Étirement ischios/mollets



Séries: 1 Tenir: 60

Couchez-vous sur le dos et placez une sangle autour de l'avant-pied en tenant les deux extrémités dans vos mains.

Levez votre jambe vers le haut en gardant votre genou droit et en tirant doucement sur la sangle avec vos mains jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement derrière la cuisse et le mollet. Maintenez la position pour la durée recommandée.