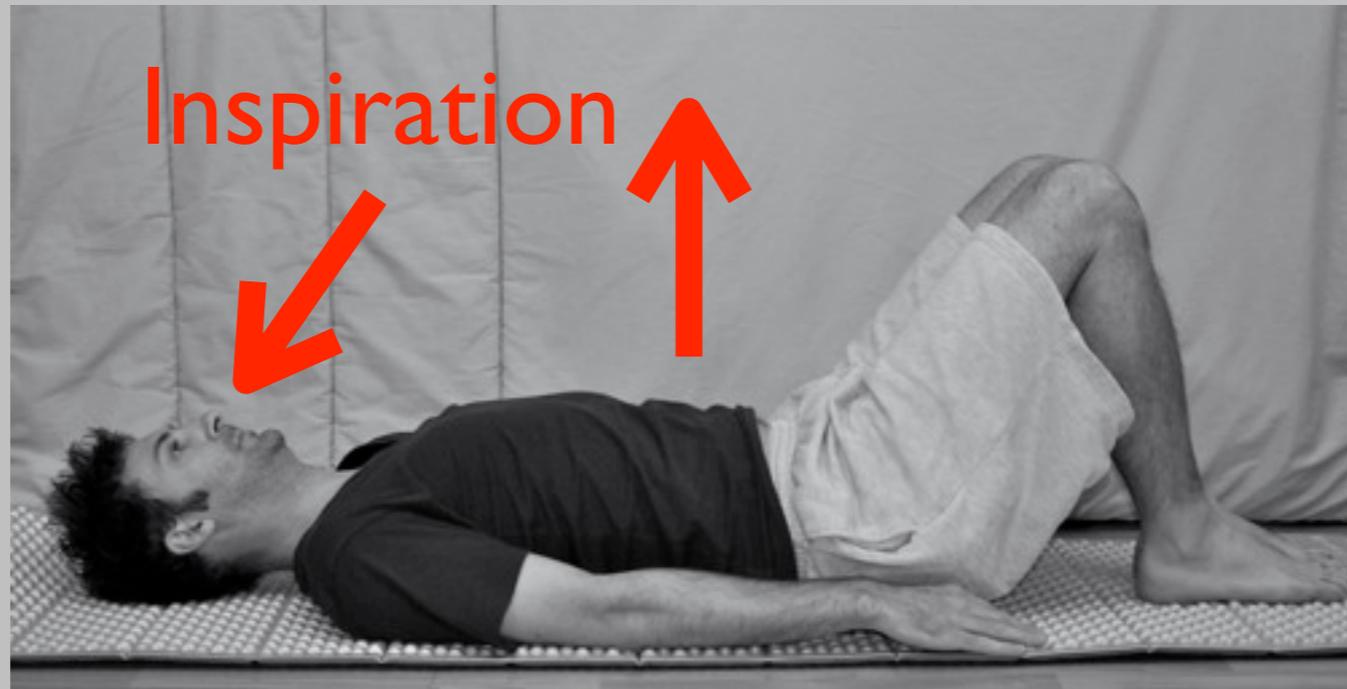


PROGRAMME D'EXERCICES DE GYMNASTIQUE A DOMICILE

30 minutes

RESPIRATION



Inspiration : par le nez, en gonflant le ventre
Expiration : par la bouche, en rentrant le ventre

Pendant une minute.

AUTOGRANDISSEMENT



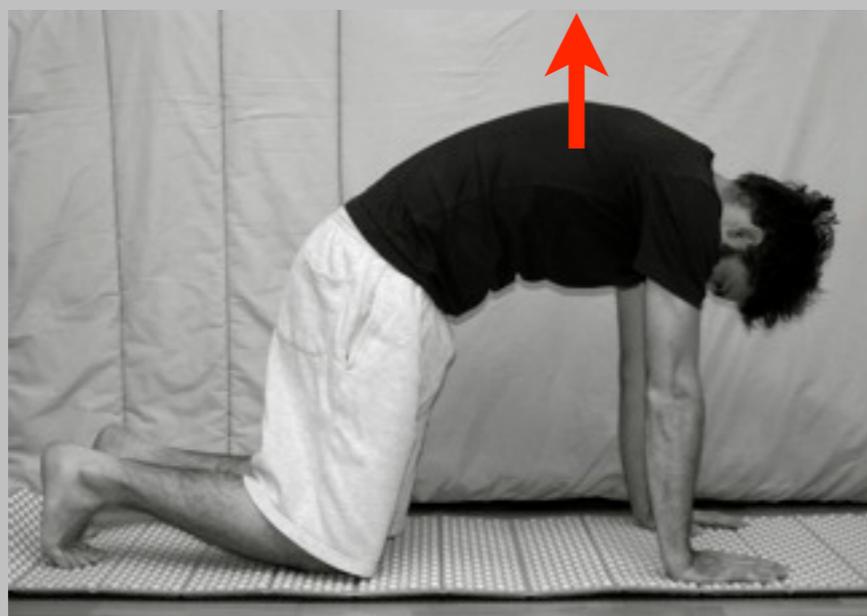
Tirer la tête vers le haut,
Tenir le dos droit
«double menton»
en **INSPIRATION**.
Maintenir 10 secondes

Puis relâcher en **EXPIRATION**

Répéter 10 fois.

Variante : position assise,
allongée.

MOBILISATION DU RACHIS



Faire un dos rond,
puis un dos creux.

Répéter 10 fois.

ETIREMENTS

- PRINCIPES :
- Maintenir l'étirement pendant au moins une minute.
- Ne pas forcer, il faut seulement sentir une sensation de tension (NE DOIS PAS FAIRE MAL).
- Respirer.

ETIREMENTS DU DOS

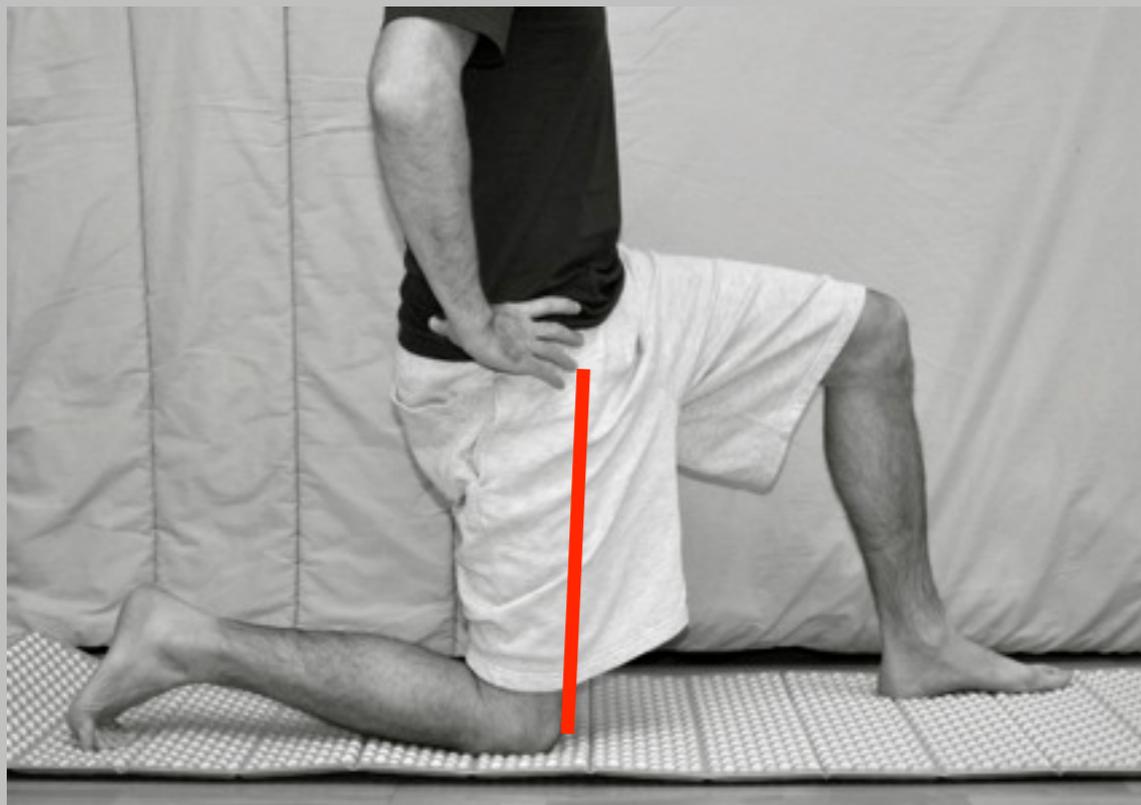


Tendre progressivement les bras vers l'avant sans décoller les fesses et les talons.
Pendant une minute.



Ramener les genoux vers la poitrine.
Pendant une minute.

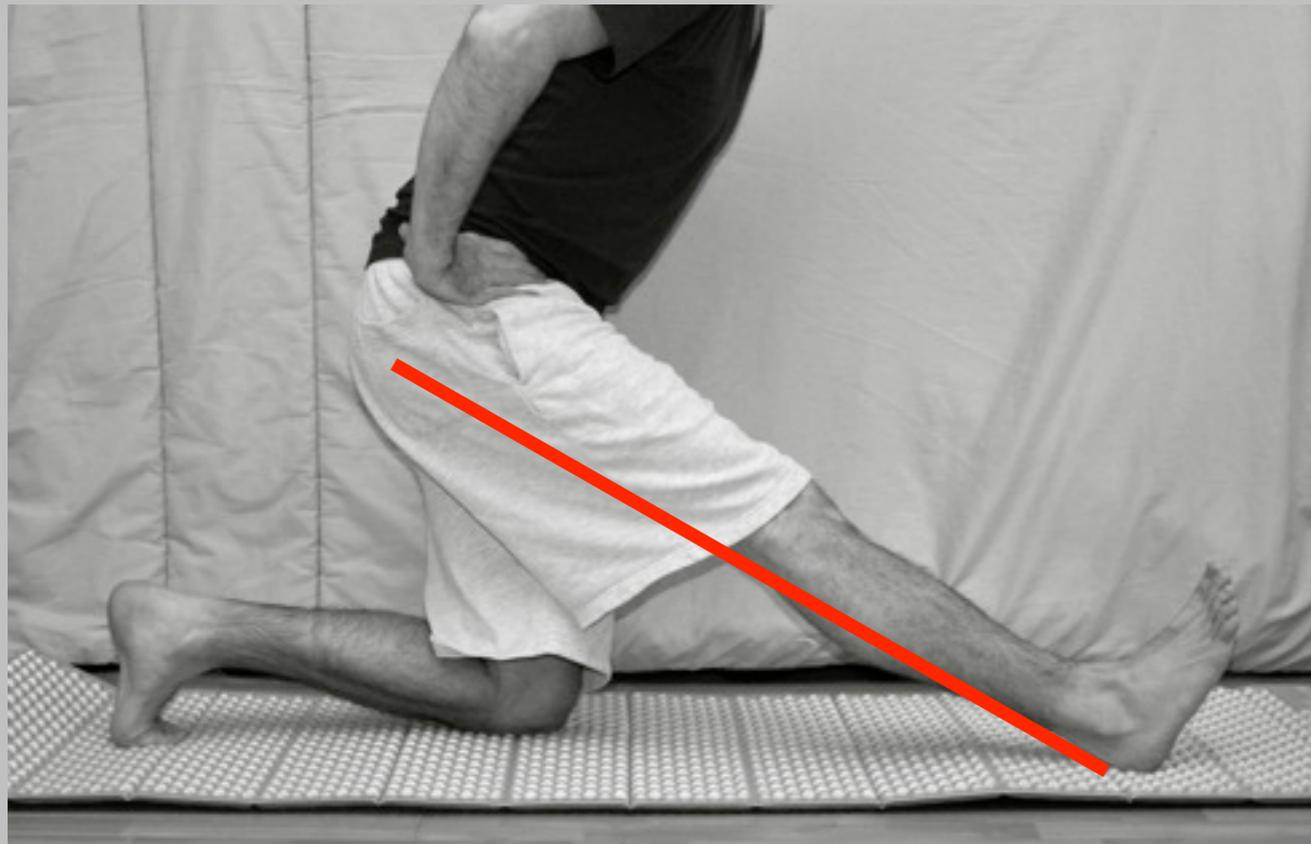
ETIREMENTS QUADRICEPS



Ramener le bassin en
RETROVERSION
(en arrière)
Sensation d'étirement en
avant de la cuisse droite.

Répéter à gauche.
Une minute de chaque
côté.

ETIREMENTS ISCHIO-JAMBIERS

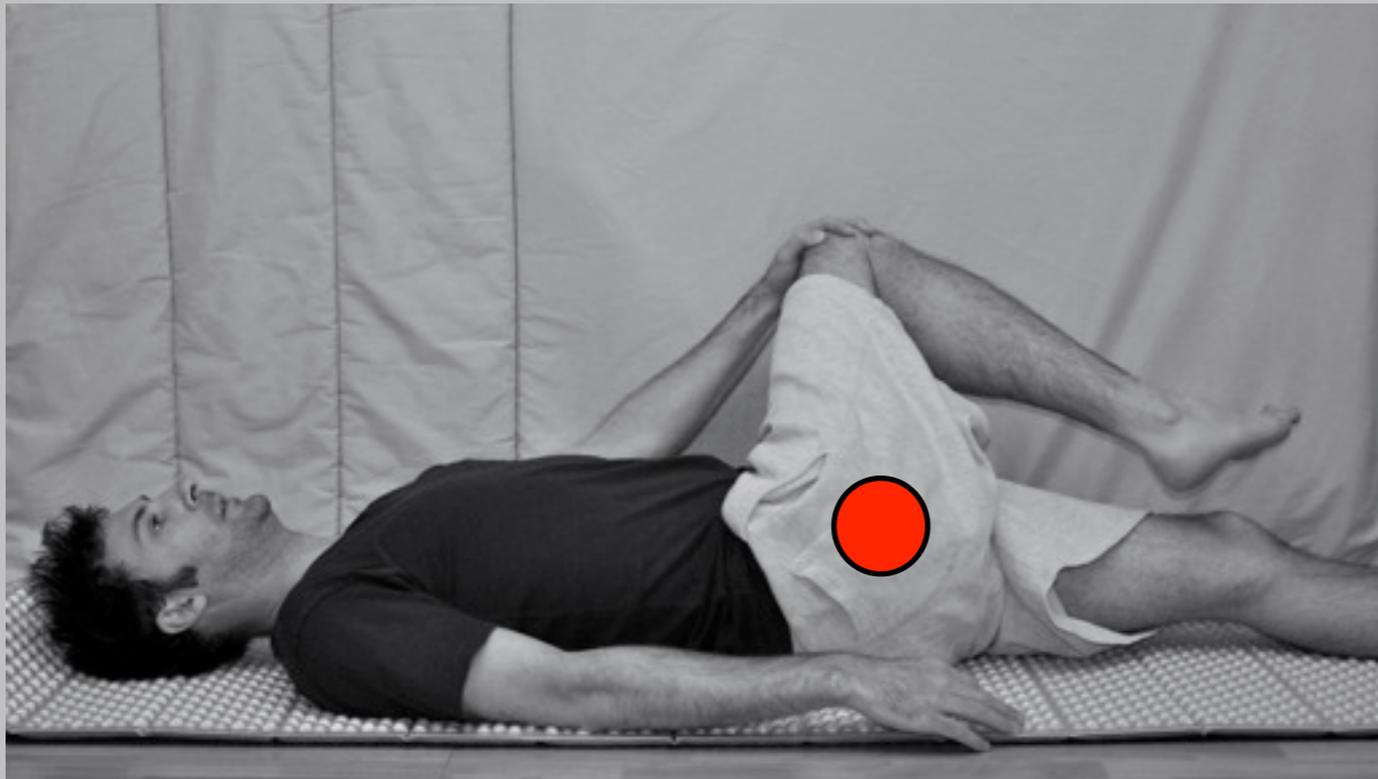


Pencher le dos vers l'avant,
maintenir la jambe tendu,
pieds en flexion dorsale.

Sensation d'étirement
derrière la jambe droite.

Répéter à gauche.
Une minute de chaque côté.

ETIREMENTS PYRAMIDAUX



Ramener le genou droit vers la gauche, à l'aide de la main opposée.

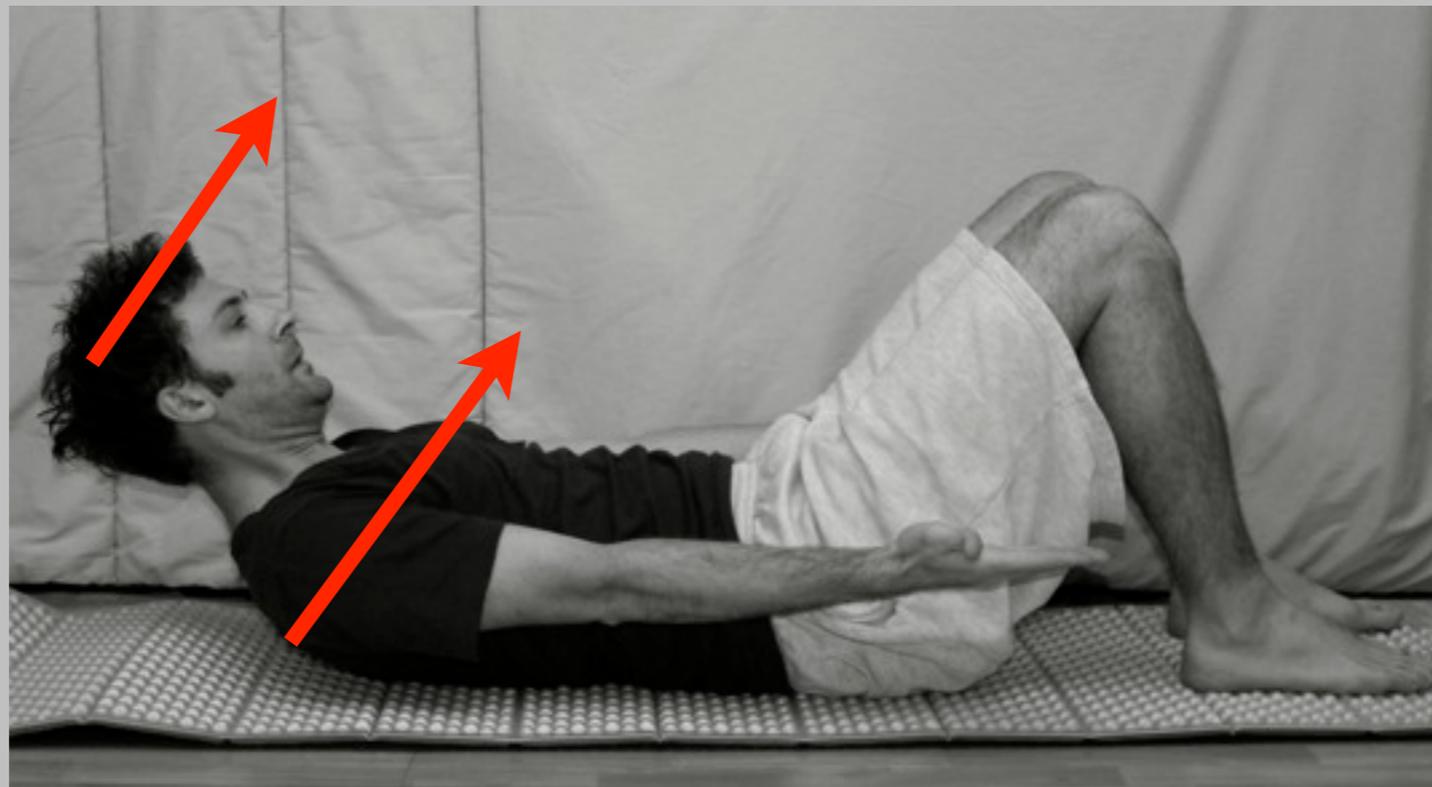
Sensation d'étirement dans la fesse droite.

Répéter à gauche.
Une minute de chaque côté.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

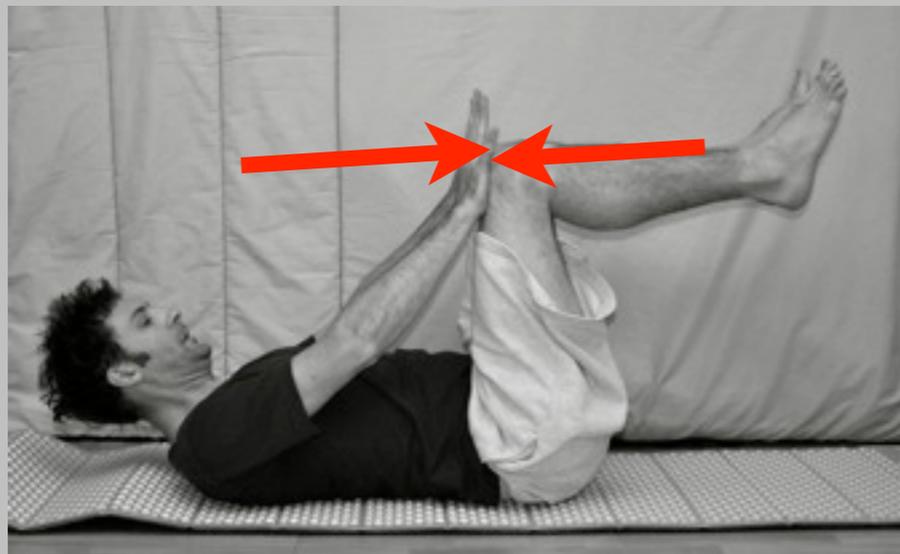
- PRINCIPES :
- Maintenir la contraction pendant au moins 10 secondes.
- Répéter 10 fois chaque exercice
- Expirer pendant la contraction

RENFORCEMENT ABDOMINAUX I



**Décoller la tête, les bras et les omoplates,
NE PAS DECOLLER LES PIEDS.**

RENFORCEMENT ABDOMINAUX 2



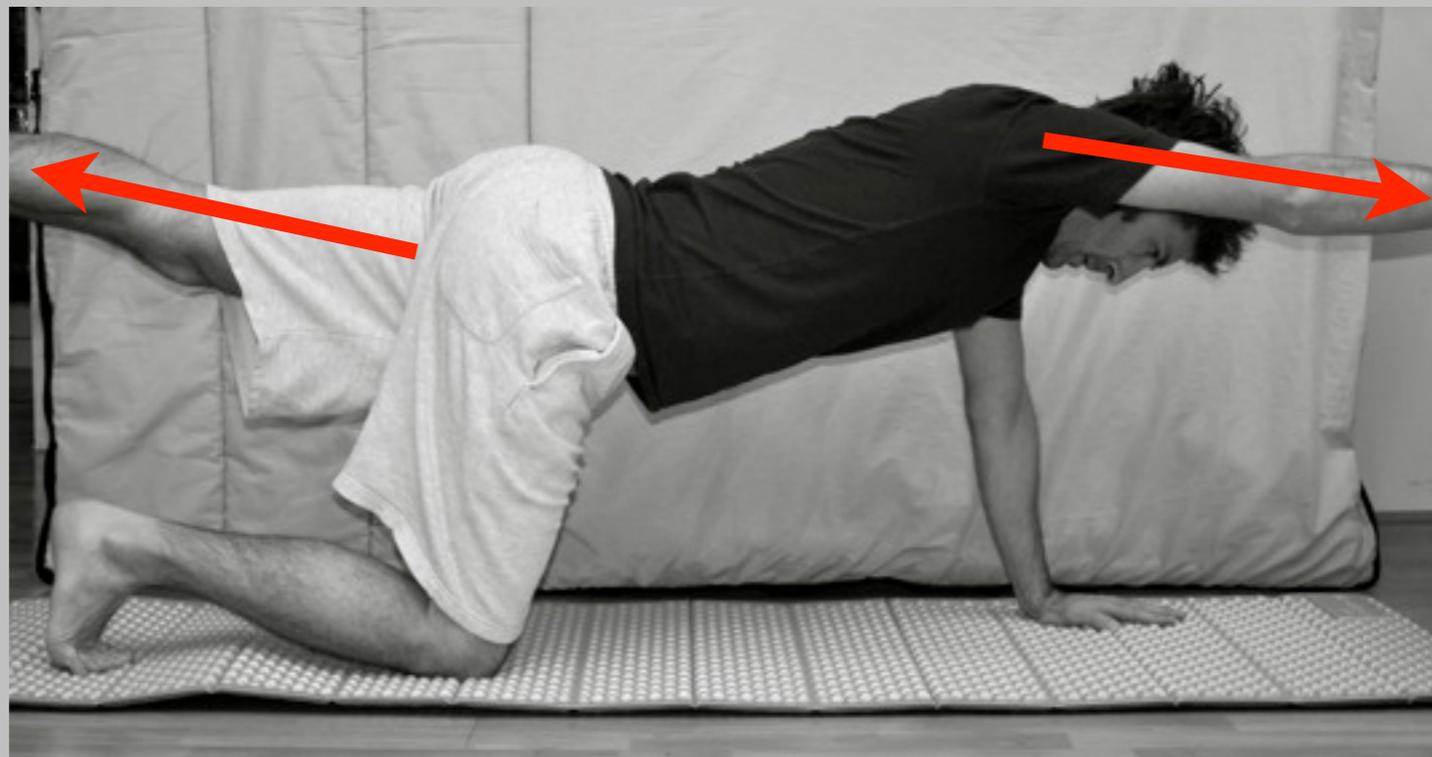
- 1- Pousser avec les mains contre les genoux :
AUTO-RESISTER.
- 2- Pousser avec la main droite contre le genou gauche.
- 3- Pousser avec la main gauche contre le genou droit.

RENFORCEMENT DORSAUX I



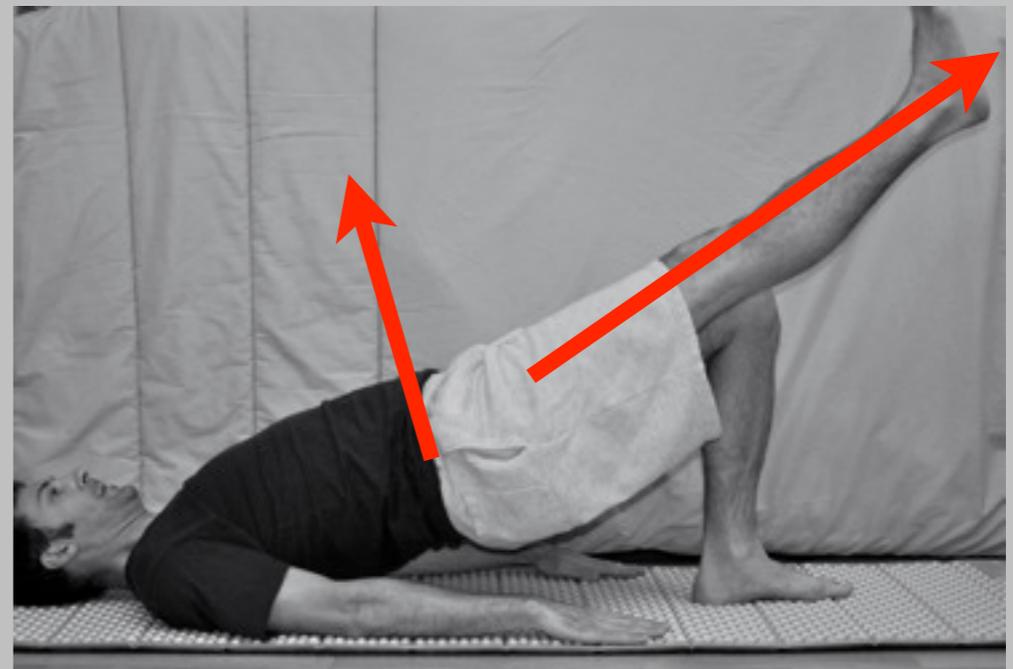
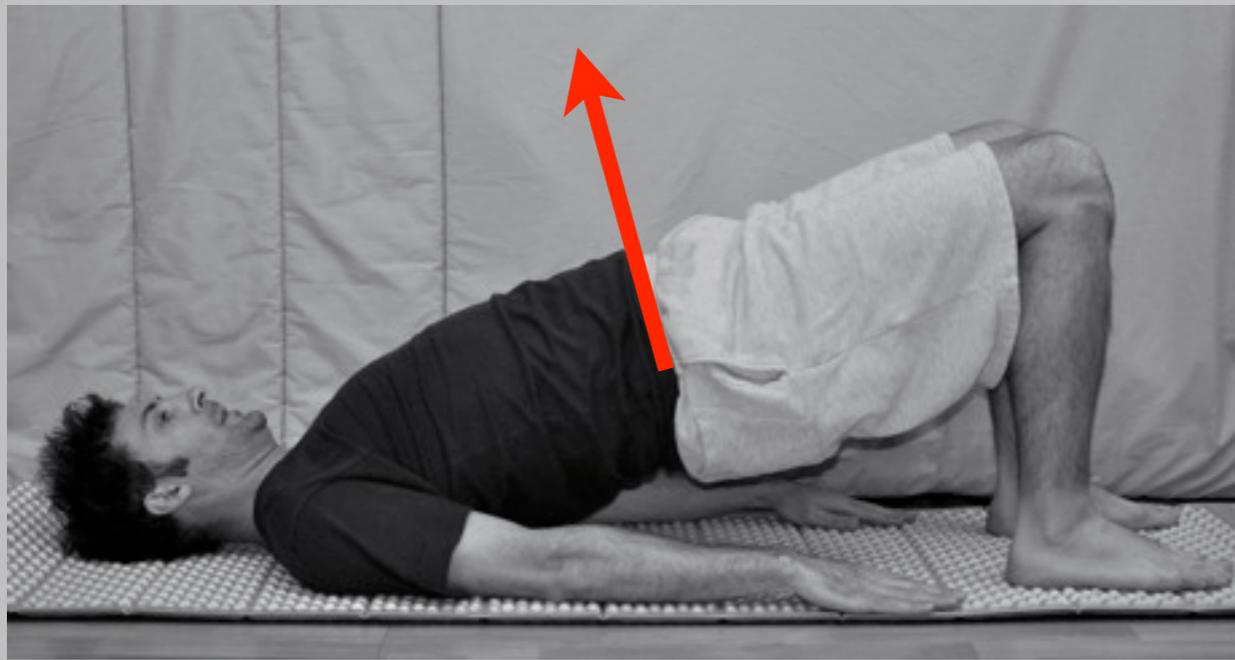
Décoller les jambes et les bras.

RENFORCEMENT DORSAUX 2



- 1- Tendre le bras gauche et la jambe droite.
- 2- Tendre le bras droit et la jambe gauche.

GAINAGE



- 1- Lever les fesses.
- 2- Tendre une jambe, puis l'autre.