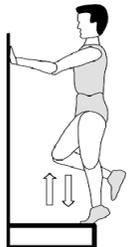




Etirement cheville de chaque jambe.

Mettre la cheville à étirer sur la plante des pieds puis étirer en posant le talon au sol et rester 1 minute



Sur une marche, en appui sur une jambe

Phase 1 : monter le plus haut Phase 2 : descendre le talon le plus bas
Faites cela 10 fois sur une jambe, puis l'autre.
Répétez 3 fois



Etirement ischio jambier

Prenez appui sur une chaise ou un tabouret avec une jambe, puis basculez le buste vers l'avant. Vous pouvez fléchir la jambe au sol, mais la jambe étirée reste tendue.

1 minute chaque jambe



Etirement adducteur

Prenez appui sur la jambe qui ne s'étire pas et réalisez une fente latérale afin de sentir l'étirement des adducteurs.

1 minute chaque jambe



Etirement Quadriceps

Faire en sorte que le talon touche votre fesse tout en poussant le bassin vers l'avant.
1 minute chaque jambe



Chaise sur une jambe

Faites ce que vous voulez de la jambe qui ne touche pas le sol, relâchez-vous, pensez à autre chose et tenez 1 minute chaque jambe.



Squat sur une jambe

Réalisez 10 squats sur chaque jambe. Pour plus de confort de la jambe libre, vous pouvez prendre appui sur une marche en étant de côté.



Levée morte sur une jambe

Une fois en position horizontale, pliez la jambe d'appui et remonter puis reprenez la position initiale.
Réalisez cela 5 fois sur chaque jambe.



Crunch

Réalisez des Crunch jusqu'à ce que cela brûle



Gainage lombaire

Bras tendu opposé à la jambe tendue. Tenir 1 minute chaque jambe.



Abdo jambes tendues

Rapidement, montez le bassin pour toucher vos pieds et cela jusqu'à ce que cela vous brûle.



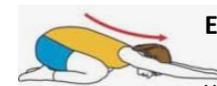
Relevé de bassin

Réalisez 30 relevés de bassin.



SuperMan

Tenir 1 minute en position superman.



Etirement du dos

Relâchez-vous 1 minutes en vous étirant et cherchant loin avec vos mains.