

LE PROGRAMME

Étirement des triceps

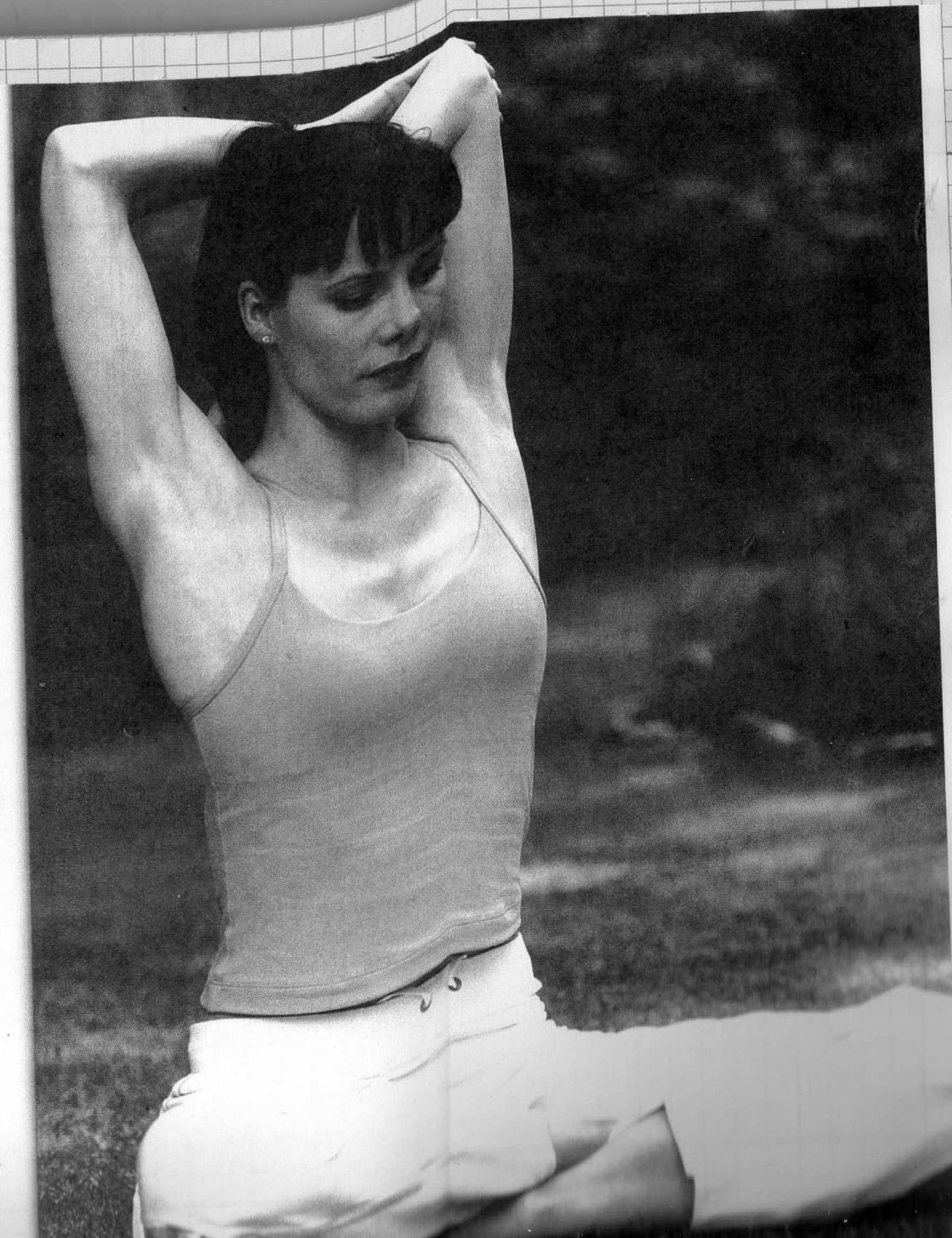
Asseyez-vous en tailleur sur le sol et amenez le bras droit au-dessus de la tête. Fléchissez le coude, de sorte que la main tombe derrière votre tête, entre les omoplates. Placez la main opposée sur le coude droit et poussez doucement le bras vers le bas pendant 30 secondes. Changez de bras et recommencez.

CONSEIL

Pour bien vous étirer, gardez les omoplates tirées vers le bas.

ÉTIRE

Les muscles des triceps, sous vos bras.



Étirement du mollet

Lors d'un entraînement de danse, les muscles des mollets deviennent souvent très contractés ; leur étirement est donc très important.

Tenez-vous debout, pieds joints, et faites un pas en arrière avec le pied gauche.

Fléchissez légèrement le genou droit, tout en gardant le dos droit.

Les mains sont posées sur les hanches.

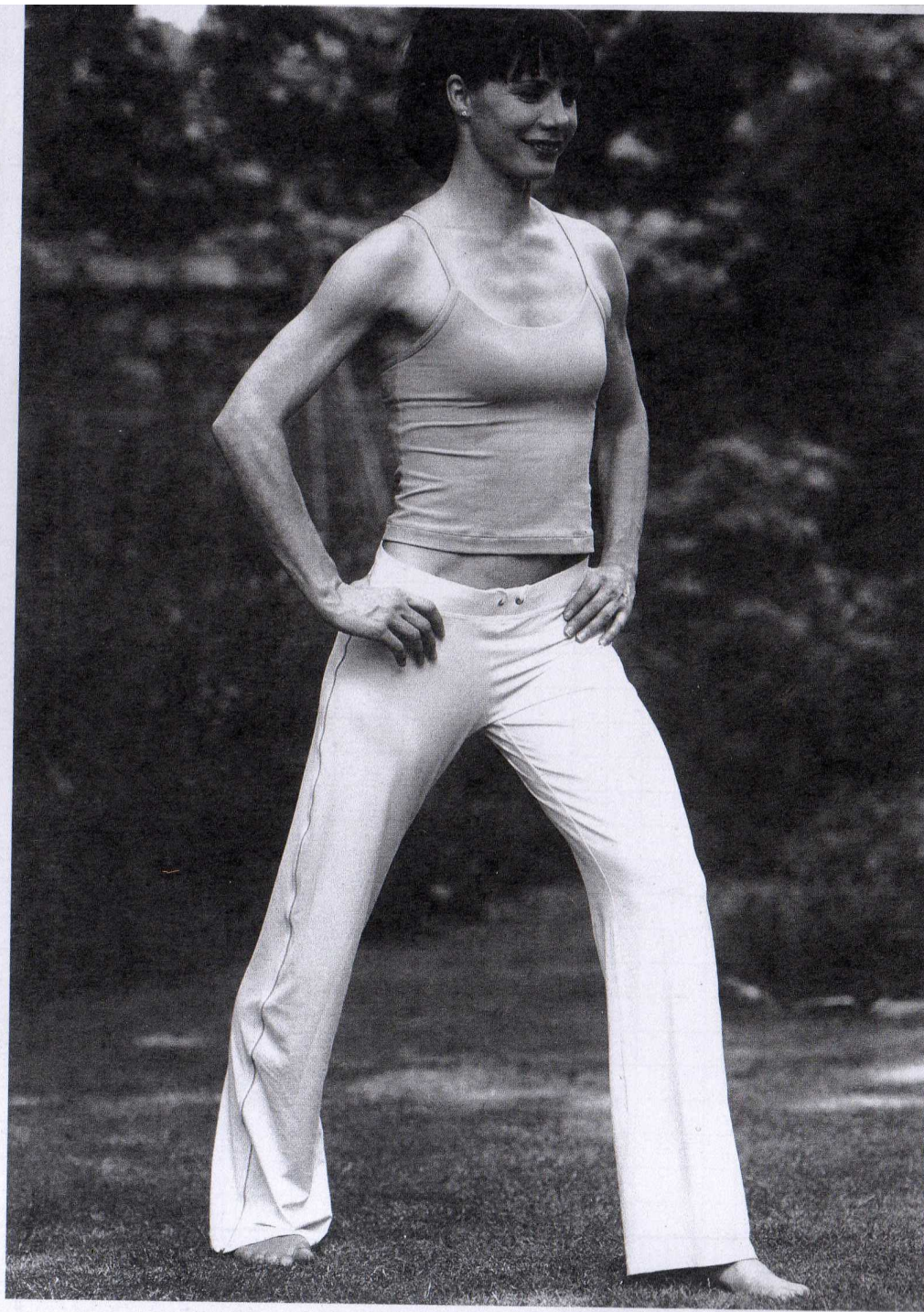
Appuyez dans le talon de la jambe tendue et penchez légèrement le buste vers l'avant (imaginez qu'une ligne droite passe par votre talon et ressort par le sommet de votre tête). Tenez 30 secondes dans cette position et changez de jambe.

CONSEILS

Si vous avez du mal à garder l'équilibre, faites cet étirement face au mur et posez les mains sur le mur à distance de bras pour vous soutenir.

ÉTIRE

Les mollets.



Étirement des bras

Asseyez-vous en tailleur sur le sol, croisez le bras droit et placez la main sur l'épaule gauche.

Avec la main opposée, poussez le coude droit vers vous de sorte que la main droite aille au-delà de l'épaule gauche. Tenez trente secondes dans cette position.

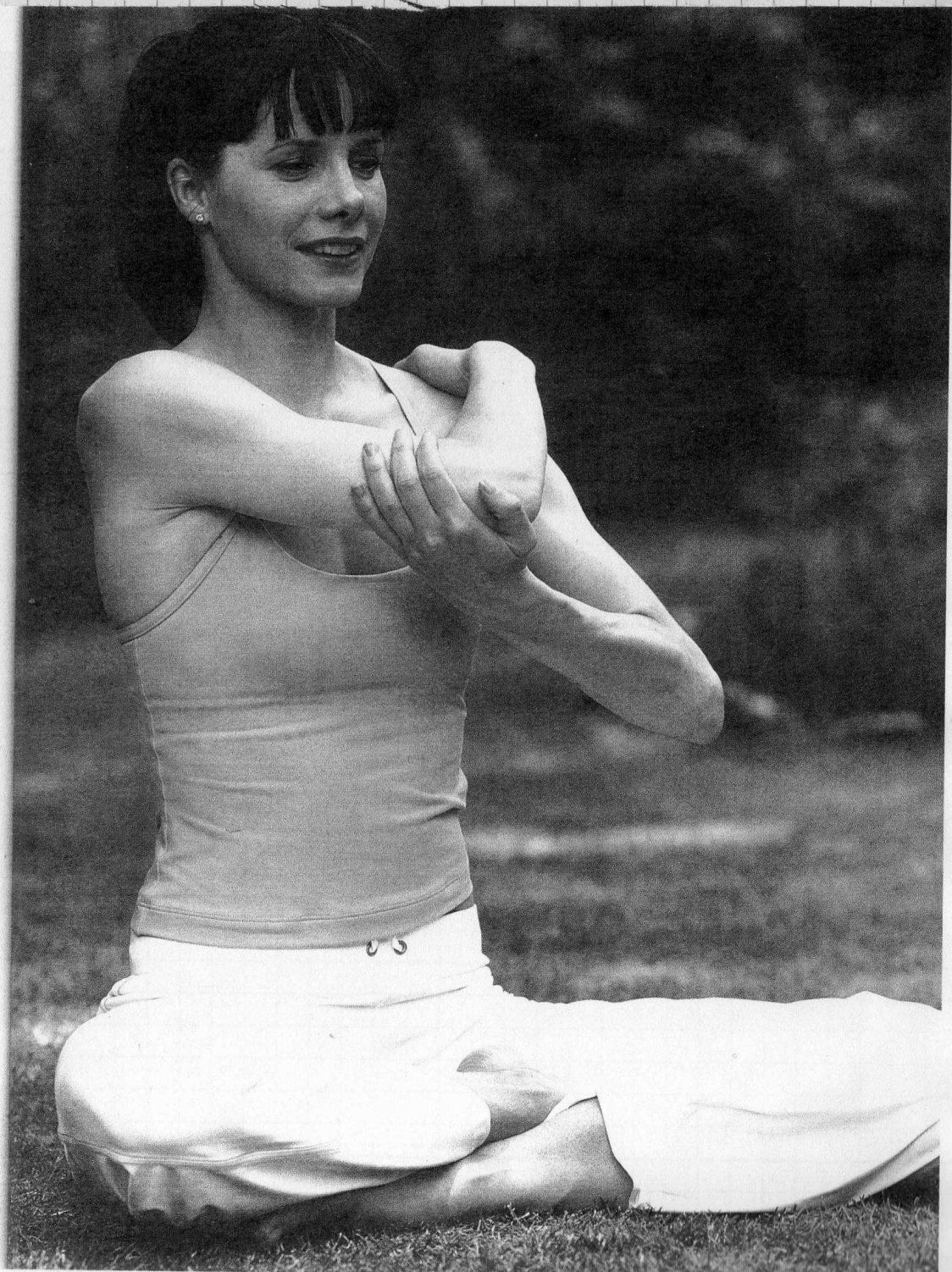
Changez de bras et recommencez.

CONSEIL

Prenez soin de détendre vos épaules lorsque vous croisez le bras. C'est un excellent exercice pour ceux qui travaillent dans des bureaux.

ÉTIRE

Les triceps et biceps.



Étirements des fessiers

Le postérieur doit être rond, sans toutefois gagner en importance. Il s'impose donc d'effectuer quelques étirements après chaque entraînement. Les mouvements suivants vous

permettront de bien placer les muscles, d'équilibrer les formes et d'améliorer la tenue. Maintenez chaque étirement un minimum de 30 secondes de chaque côté.

Étirements

Étirement en équilibre

Tenez-vous debout et activez les abdominaux. Les jambes sont légèrement fléchies. Posez la cheville droite sur le genou gauche. En penchant le buste vers l'avant à partir des hanches. Le genou droit est tourné vers l'extérieur. De votre main droite attrapez le genou droit et de la main gauche la cheville droite, puis fléchissez davantage la jambe gauche. La main droite soutient l'étirement.

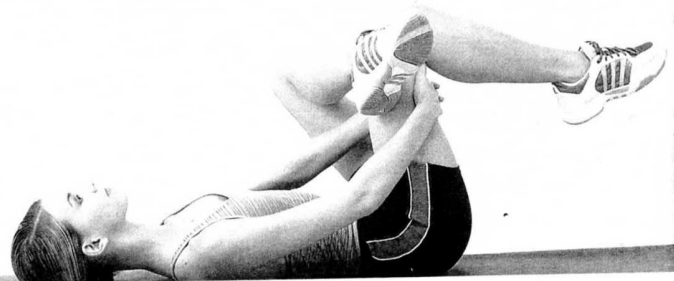
30 secondes de chaque côté



Étirement allongé

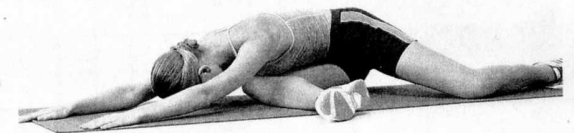
• Allongez-vous sur le dos et posez les pieds à plat au sol. Posez la cheville gauche sur le genou droit et tournez le genou gauche vers l'extérieur. Saisissez la cuisse droite des deux mains et tirez le genou droit vers vous. Les fessiers et la tête restent plaqués au sol.

30 secondes de chaque côté



Étirements assis

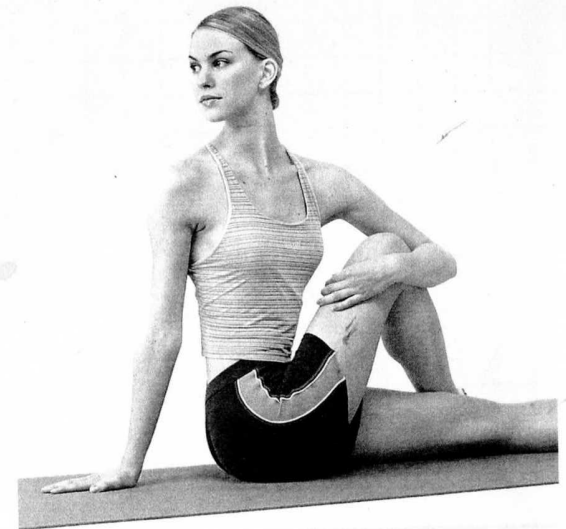
• Asseyez-vous bien droite. Écartez les jambes et basculez sur le côté droit. L'angle formé entre la cuisse et la jambe droite doit être de 90°. Penchez ensuite le buste bien droit sur la jambe droite.



30 secondes de chaque côté

Étirements en rotation

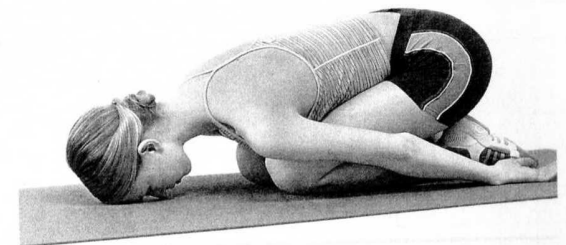
• Asseyez-vous bien droite et tendez les jambes. Activez le plancher pelvien, les abdominaux et les muscles du dos. Placez ensuite le pied droit de l'autre côté du genou gauche. Tendez le bras gauche vers le haut et redressez le buste. Effectuez ensuite une rotation du buste vers la droite et placez le bras gauche sur le genou droit. Placez la main droite au sol derrière vous. Accentuez doucement l'étirement par la pression exercée par le bras droit et la traction de la main droite.



30 secondes de chaque côté

Étirements enroulés

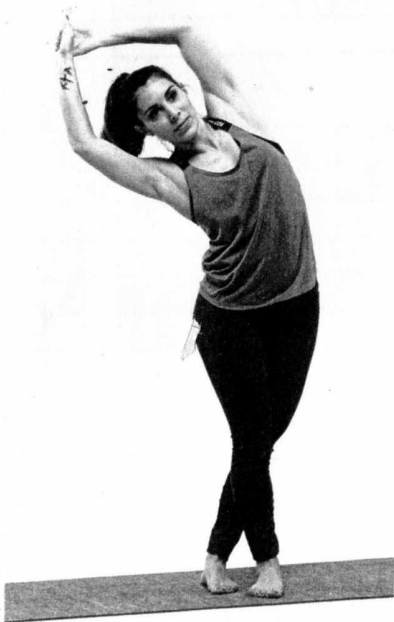
• Asseyez-vous sur les jambes serrées et baissez le buste. Le front touche le sol et les bras sont tendus de chaque côté vers l'arrière. Faites-vous toute petite et profitez de cette détente.



30 secondes

D**ÉTIREZ LE TFL ET VOS FESSIERS**

Niveau Débutant



1



2



3

① Inclinaison latérale

Debout, les pieds écartés largeur bassin, Inspirez et passez une jambe devant l'autre. Sur l'expiration incliner le buste du côté opposé à la jambe

③ Étirement fessiers sur chaise

Assis sur chaise, le dos droit, placer cheville sur genou opposé en inspirant. Expirez et incliner le buste en direction du genou en gardant le dos droit.

1

ÉTIREZ VOS FESSIERS

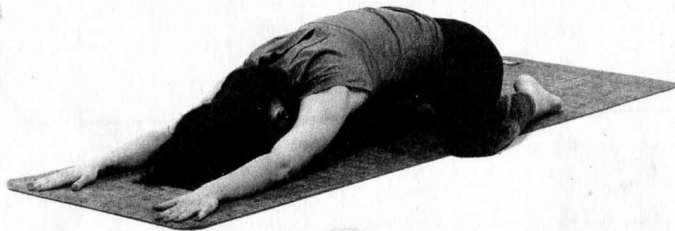
Niveau intermédiaire



1



2



3

1) PIGEON ASSIS

Assis au sol, en tailleur, saisir l'extérieur d'une jambe et la ramener vers poitrine. Presser le genou contre le buste. Garder le dos droit.

2) BERCEAU

Assis au sol, saisir l'extérieur de la jambe et ramener vers poitrine. L'autre jambe au sol tendue. Presser le genou contre le buste.

3) POSE DE L'ENFANT

Au sol, sur les genoux, placer les fessiers vers les talons. Éloigner les bras loin devant en gardant les fessiers en direction des talons.

D

ÉTIREZ TOUT VOTRE CORPS

Niveau débutant



1



2



3

① CHIEN TÊTE EN BAS

Accroupi, mains au sol en avant.
Tendre les bras et pousser fessiers
vers profond et arrière. Garder genoux
légèrement fléchis et amener poitrine
vers cuisses. Expirer et allonger colonne

② FENTE HAUTE EN TORSION

Faire un pas avec une jambe.
Jambe avant fléchie et arrière tendue.
Inspirer et allonger colonne (crâne → talon)
Expirer et poser une main au sol et
pivoter les buste du côté du genou,
bras tendu vers le ciel

③ PIGEON

Fléchir jambe de devant et tendre arrière
assise sur talon devant. Buste droit
Inspirer joindre mains au dessus
tête. Incliner le buste vers l'arrière
et contracter le fessier de la jambe
tendue



ÉTIREZ VOS HANCHES

Niveau intermédiaire



1



2



3

① ANGLE ETIRÉ

Debout, en fente côté, plié à 90° pied ouvert et l'autre tendu pied parall. Inspirer et allonger le buste. Tendre bras vers le ciel, incliner côté, l'autre bras devant cuisse. Repousser le genou vers extérieur avec le bras et pousser l'extérieur de l'autre pied ds le sol.

② FENTE EN OUVERTURE

En position fente basse, hanche vers sol. Main intérieur cuisse et pivoter buste vers extérieur en ouvrant bras. Pousser le bassin vers sol.

③ 90/90

Assis au sol, fléchir jambe dnt 90° et arrière 90° . Expirer, allonger la colonne et ouvrir genou vers extérieur.