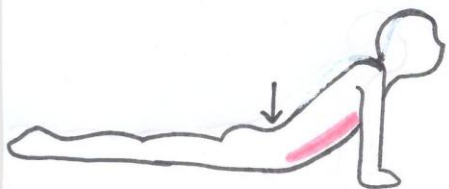


# ETIREMENTS



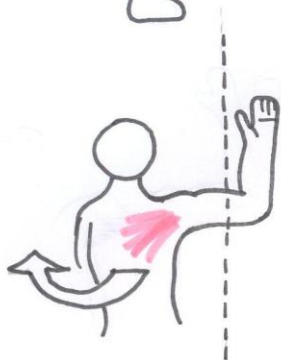
**Abdominaux** : Garder le bassin au sol, les deux mains au sol et le regard devant soi. Si trop difficile, se mettre sur les coudes. Tenir 1min30



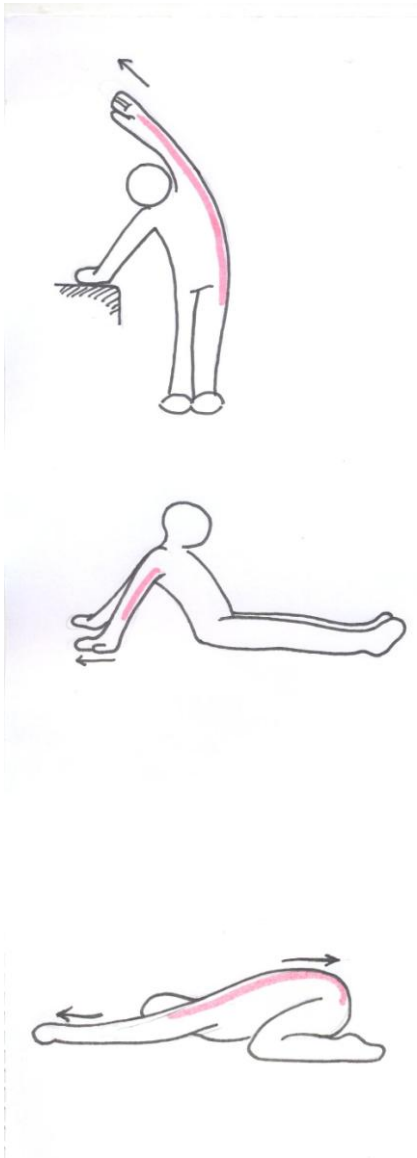
**Ischio-Jambiers et mollets** : Le dos bien droit, les fesses vers l'arrière, la pointe du pied relevée. Si trop difficile, aller moins loin avec les mains ou mettre le pied sur un support plus bas. 1min 30 de chaque côté.



**Quadriceps** : le genou bien dans l'axe, ramener le talon vers la fesse. Le bas du dos ne doit pas creuser, serrer les fesses. Si trop difficile, ramener le talon moins loin. 1min30 de chaque côté



**Pectoraux** : contre un mur, l'épaule et le coude à 90°, tourner le thorax vers le côté opposé jusqu'à ce que ça tire. 1min 30



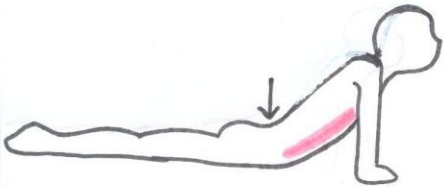
**Côté :** aller chercher haut et loin avec la main du côté de la main en appui. 1min30 de chaque côté

**Biceps et avant-bras :** Les doigts tournés vers l'arrière, bras tendus, le dos bien droit. 1min30

Etirement global de la chaîne postérieure : assis sur les talons, les bras loin devant, étirer la colonne, les fesses vers l'arrière et les mains vers devant. 1min30

**Remarques :** Bien coordonner la respiration avec l'étirement et la détente musculaire. A chaque expiration, le muscle doit se détendre un peu plus. Attention, l'étirement ne doit JAMAIS faire mal, si c'est douloureux, aller moins loin et moins fort.

# DEHNEN



## **Bauchmuskeln:**

Sich auf den Händen aufrichten und das Becken auf dem Boden behalten. Nach vorne schauen.

Erleichterung: auf den Ellbogen stehen  
Die Position 1.5 Minute halten.



## **Hintere Oberschenkel- und Wademuskeln :**

Aufrechter Rücken, Gesäss nach hinten und unten schieben, Fussspitze zurückziehen.

Erleichterung: weniger Vorbeugung  
1.5 Minute jede Seite



## **Vordere Oberschenkelmuskeln:**

Knie entlang der Körperachse, Fersen zum Gesäss. Gesäss anspannen. Rücken nicht krümmen!

Erleichterung: Fersen vom Gesäss entfernen

1.5 Minute jede Seite



## **Brustmuskeln :**

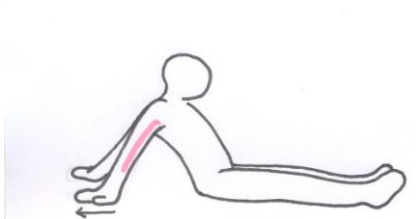
Gegen eine Wand, Schulter und Ellbogen rechtwinkling, Brust auf die andere Seite drehen.

1.5 Minute halten



### **Rückenmuskeln und seitliche Muskulatur :**

Frei Hand hoch und weit schieben.  
1.5 Minute jede Seite



### **Bizeps :**

Finger schauen nach hinten, gestreckter Arm, aufrechter Rücken, Brust nach vorne ziehen  
1.5 Minute



### **Gesamte Dehnung den Rückenmuskeln :**

Gesäss auf den Fersen, Arme weit nach vorne.  
Um den Rücken zu dehnen, die Arme nach vorne und das Gesäss nach hinten ziehen.  
1.5 Minute

**Bemerkungen :** Atmung mit Dehnung und muskulären Entspannung aufeinander abstimmen. Bei jeder Atmung die Dehnung verstärken. **ACHTUNG** die Dehnung darf nie schmerzhaft sein!