

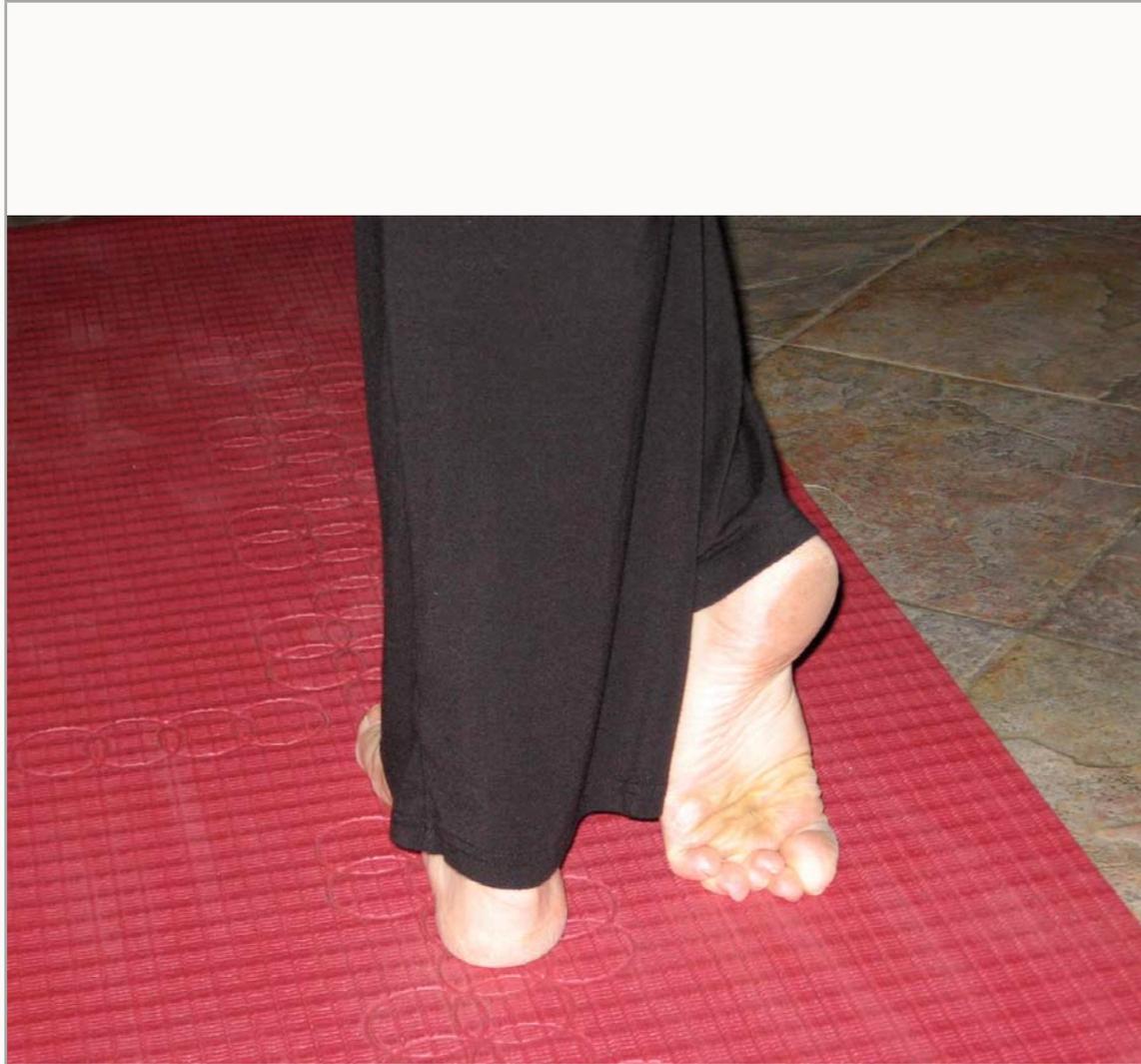
AMSF

ÉTIREMENTS D'APRÈS LE SKI DE FOND
PRÉPARÉ PAR MIREILLE CADRIN, INSTRUCTEUR PILATES ET BÉATRICE CADRIN



1- PÉRIOSTE DU TIBIA

chaque position doit être tenue un minimum de 30 secondes pour être efficace



2- MOLLETS ET TENDONS D'ACHILLE

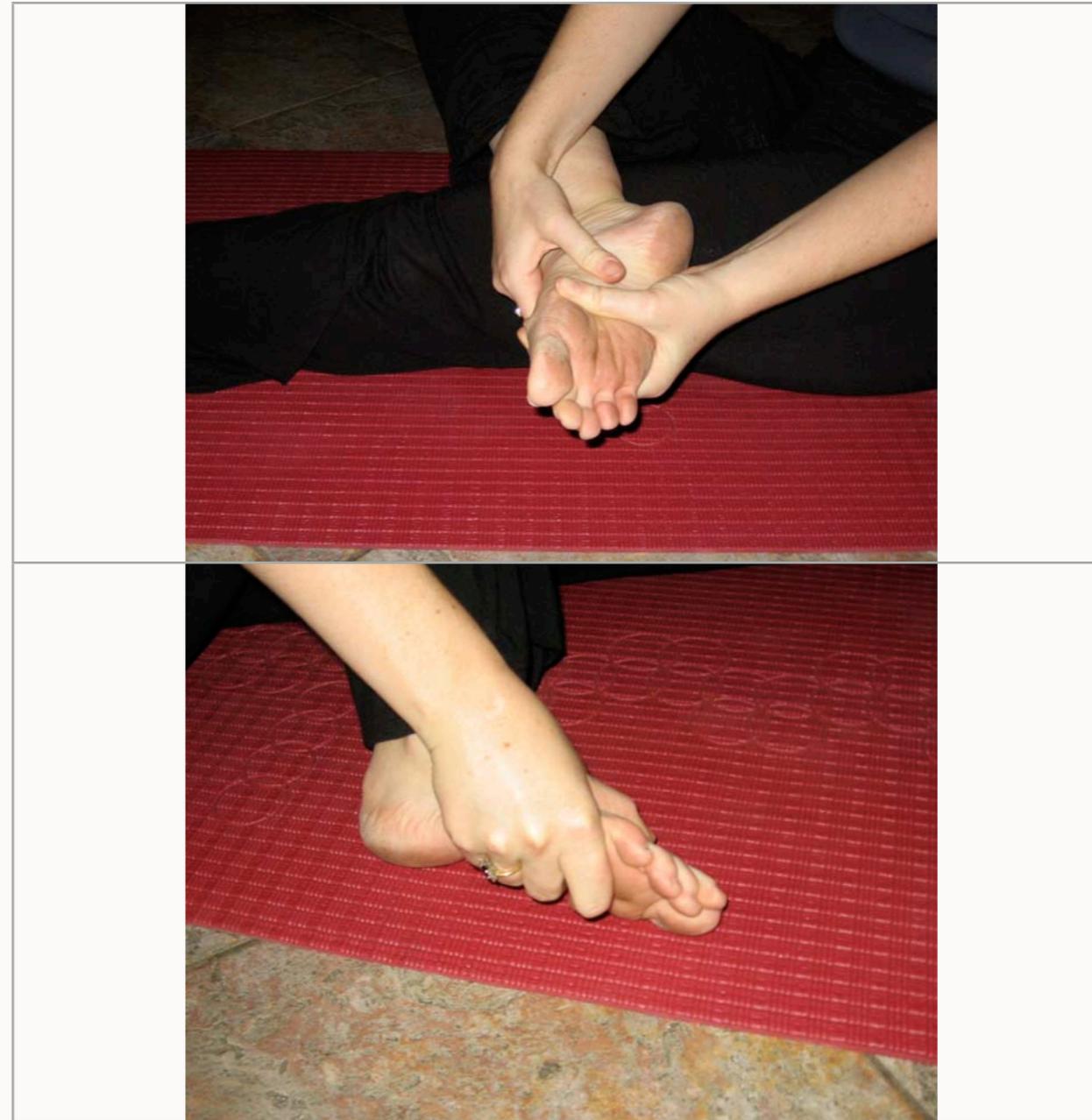


3- LES QUATRE(4) POSITIONS DU PIED

AVEC LES MAINS, AUGMENTER LA FLEXIBILITÉ DU PIED POINTÉ, DU PIED FLEX, DU PIED INVERSÉ (VERS L'INTÉRIEUR, PLANTE DU PIED VERS LE PLAFOND) ET DU PIED ÉVERSÉ (VERS L'EXTÉRIEUR, PETIT ORTEIL VERS LE PLAFOND)

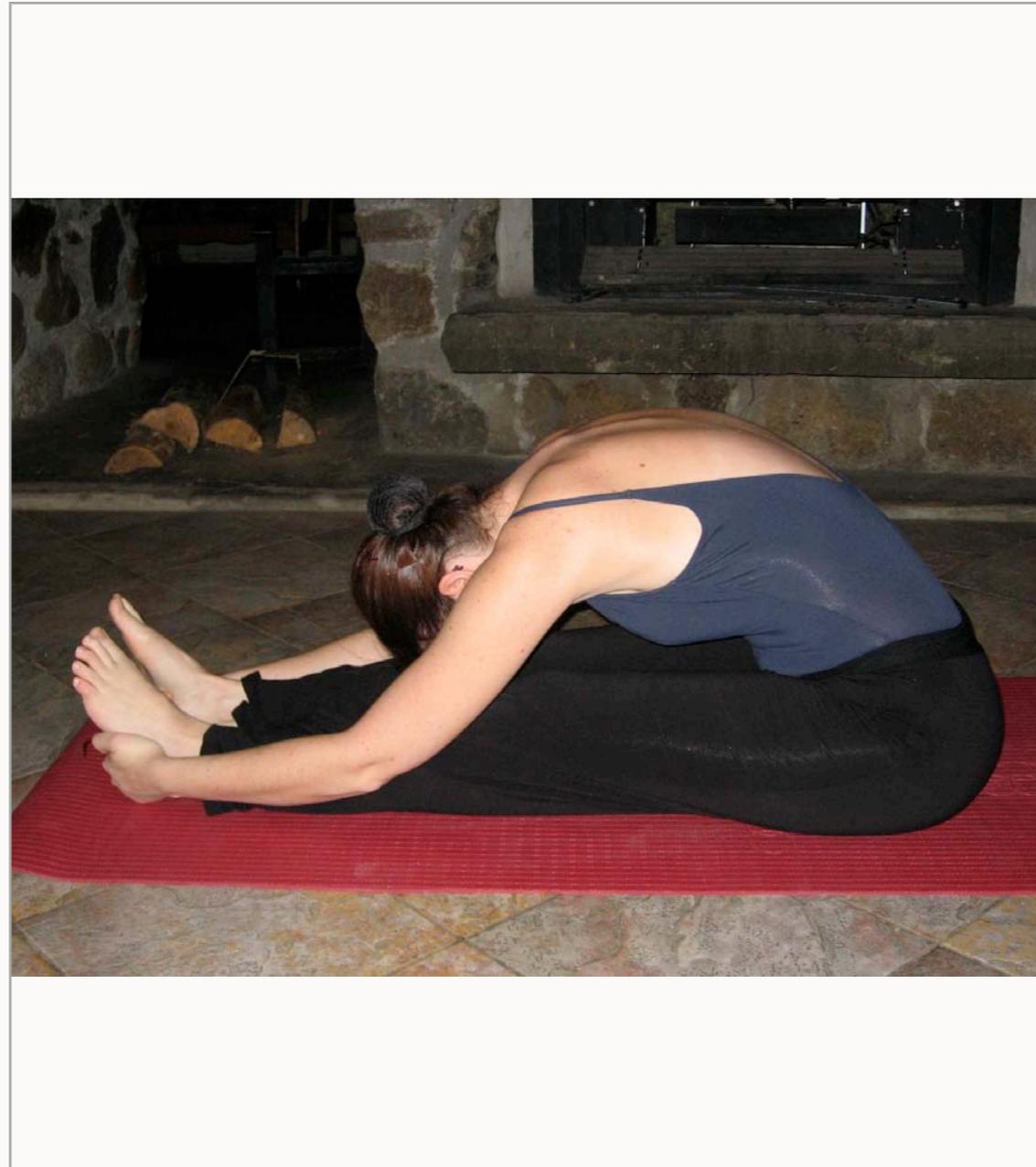


4-MASSAGE DU PIED ET FROTTER DESSUS ET DESSOUS



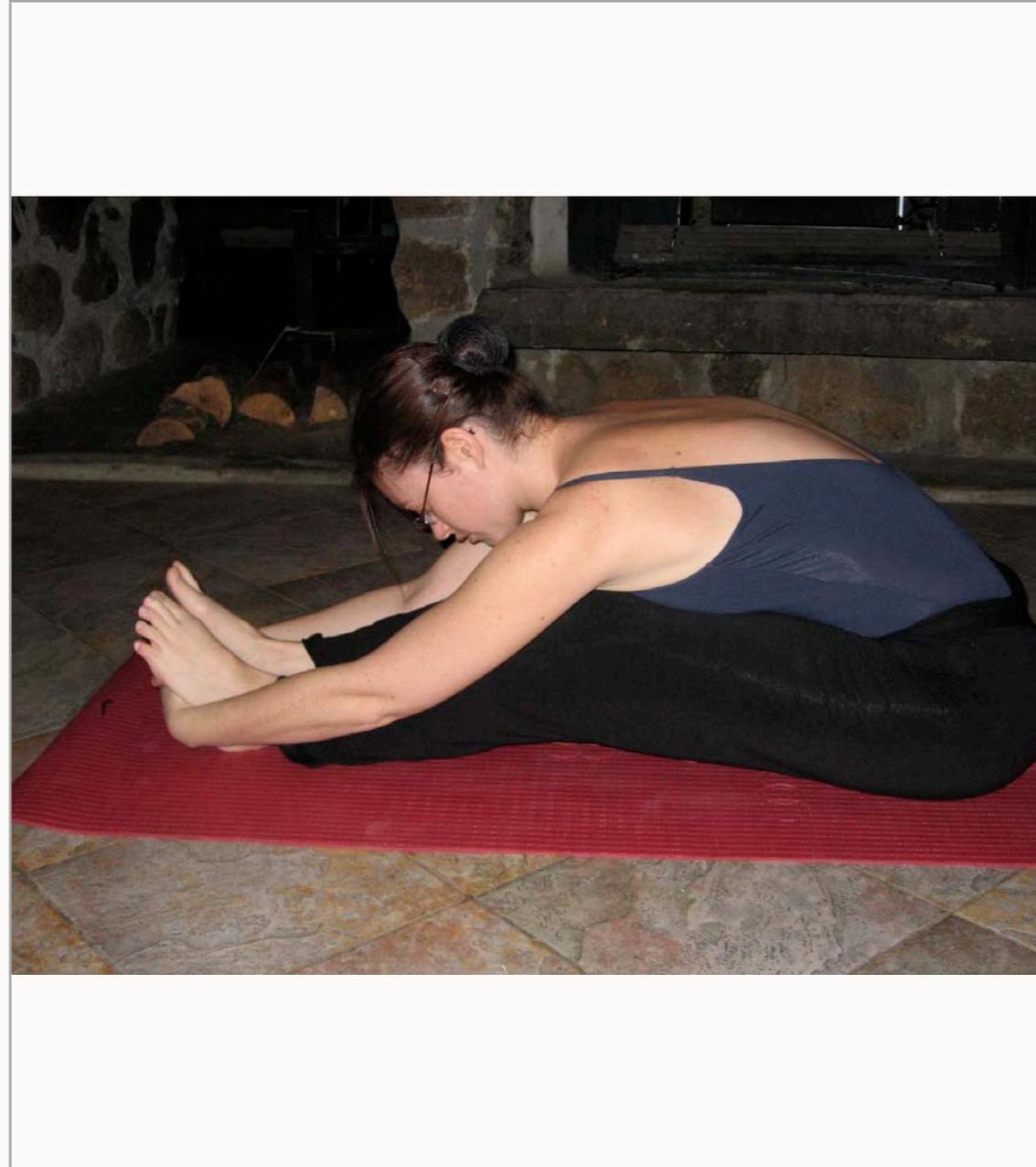
5-CHAÎNE ARRIÈRE (DOS ET JAMBE)

SELON SOUPLESSE



6-ISCHIOS- JAMBIERS

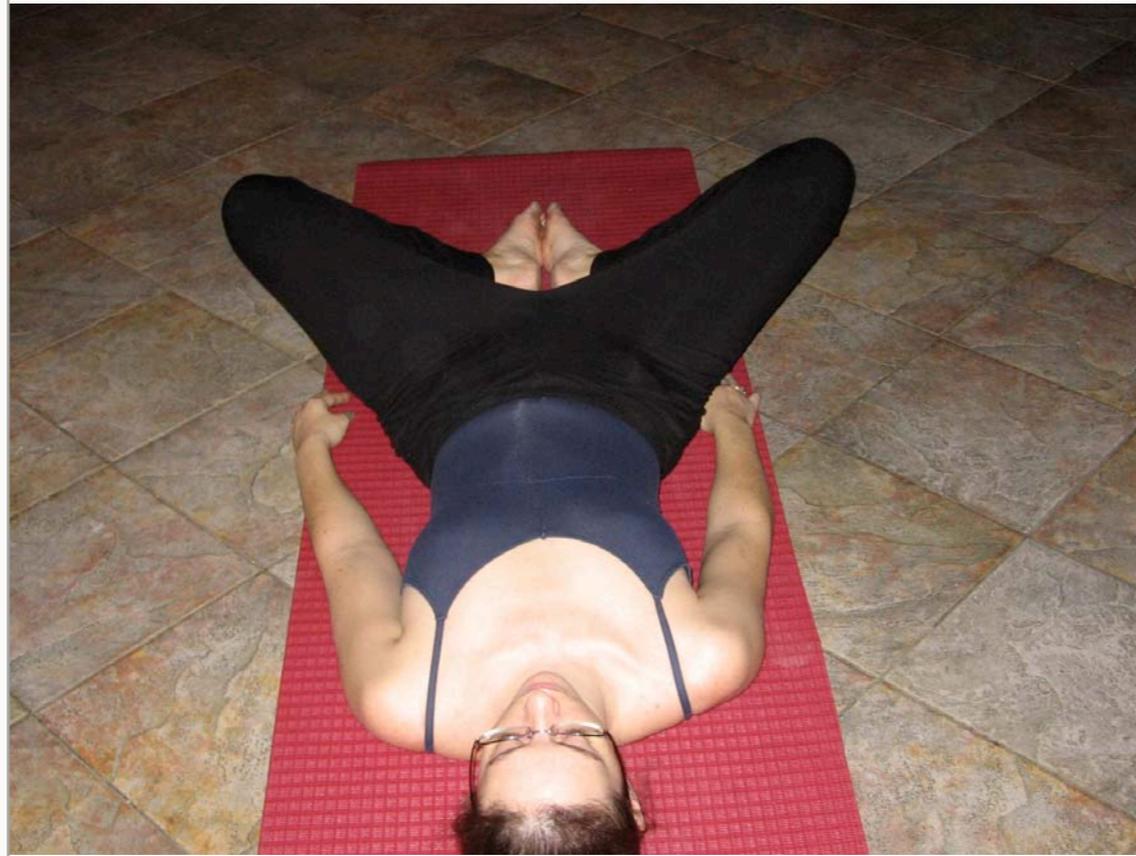
NOMBRIIL COLLÉ SUR LES CUISSSES, ALLONGER LES JAMBES SANS JAMAIS LE DÉCOLLER



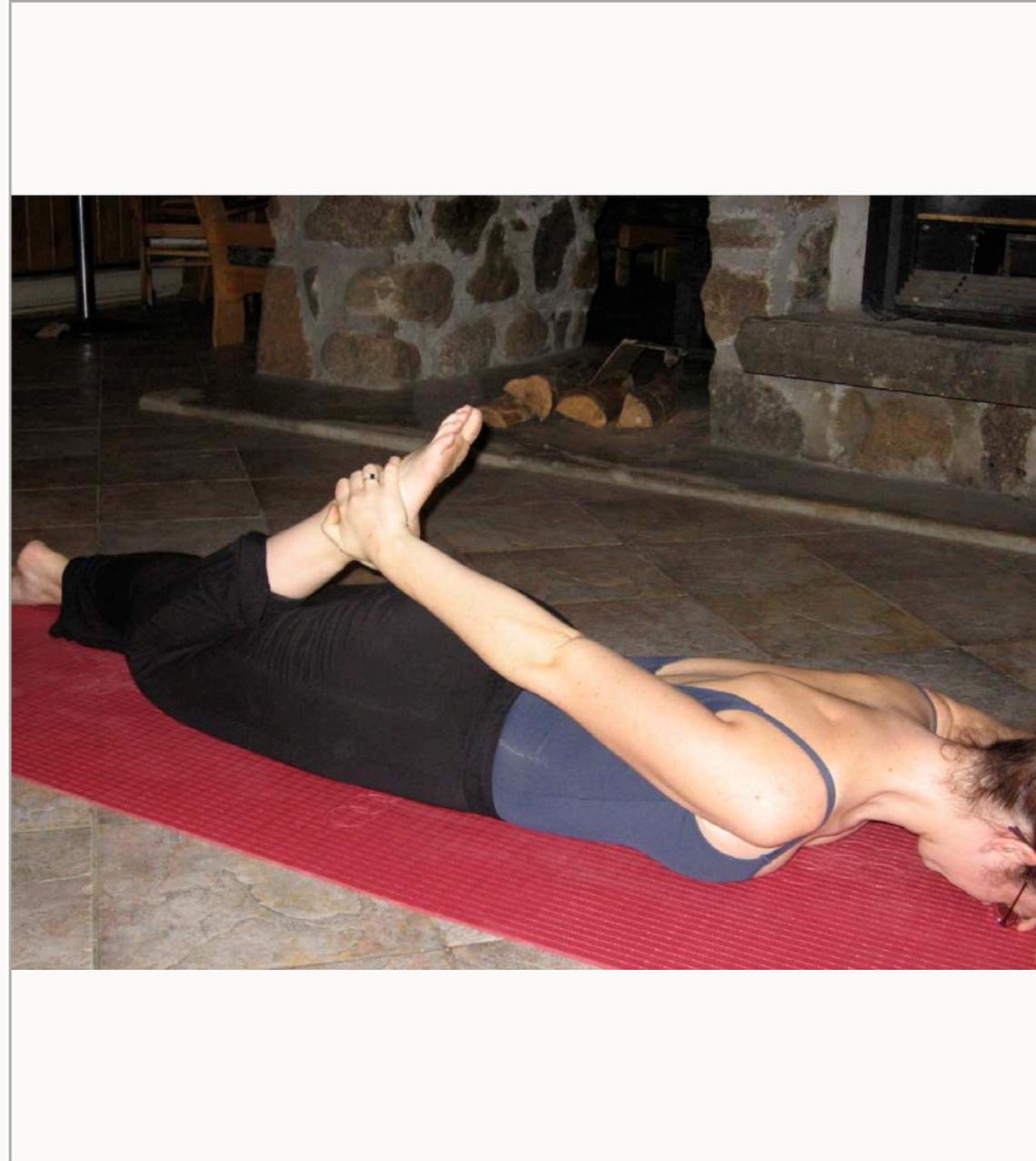
7-ABDUCTEURS ET FESSIERS



8- ADDUCTEURS



9- QUADRICEPS

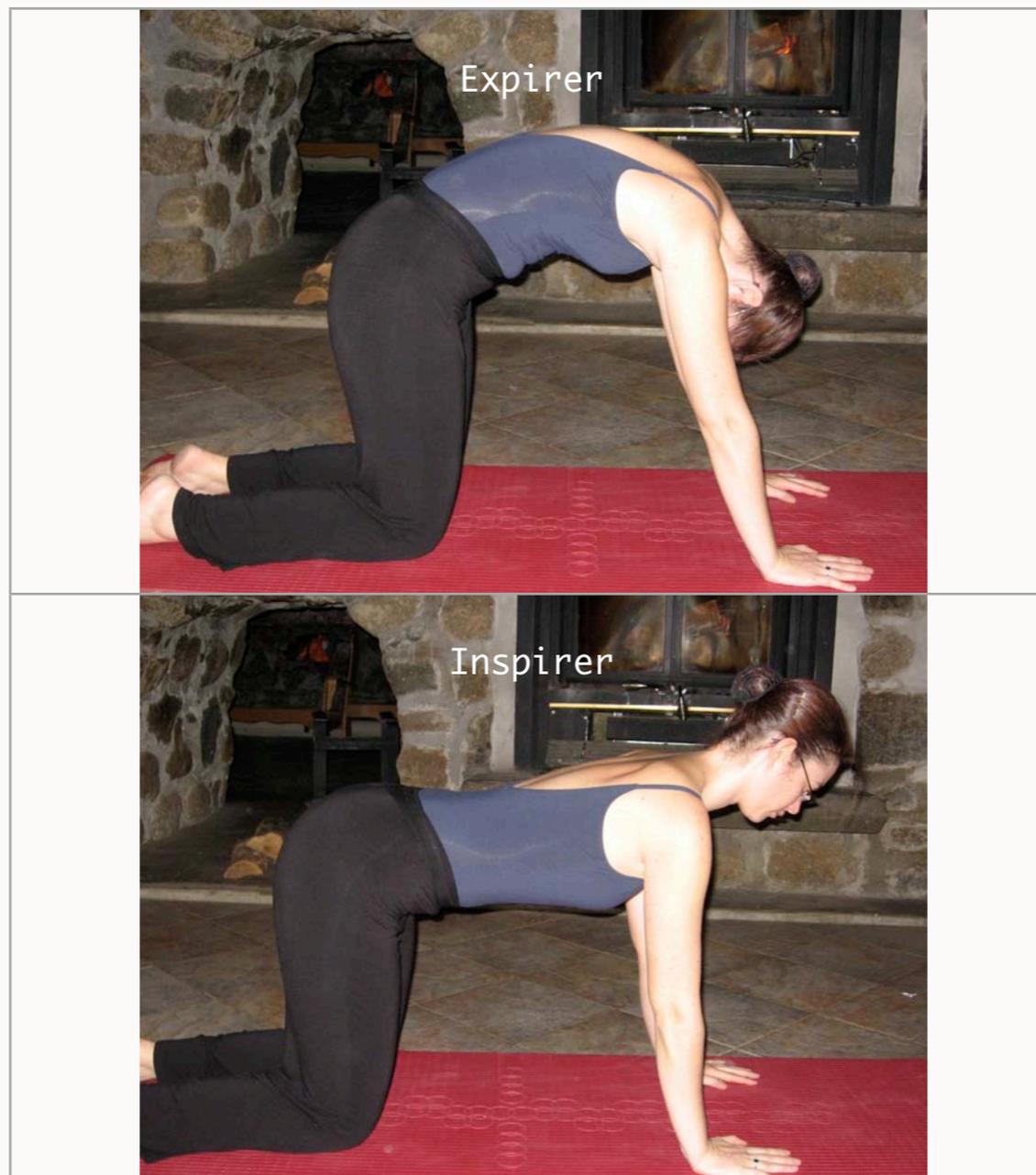


10- RELÂCHEMENT DE LA HANCHE

JAMBES FLÉCHIES, EFFECTUER DES CERCLES AVEC UNE JAMBE, EXPIRER EN TOURNANT ET EN ALLONGEANT LA JAMBE, INSPIRER EN COMPLÉTANT LE CERCLE

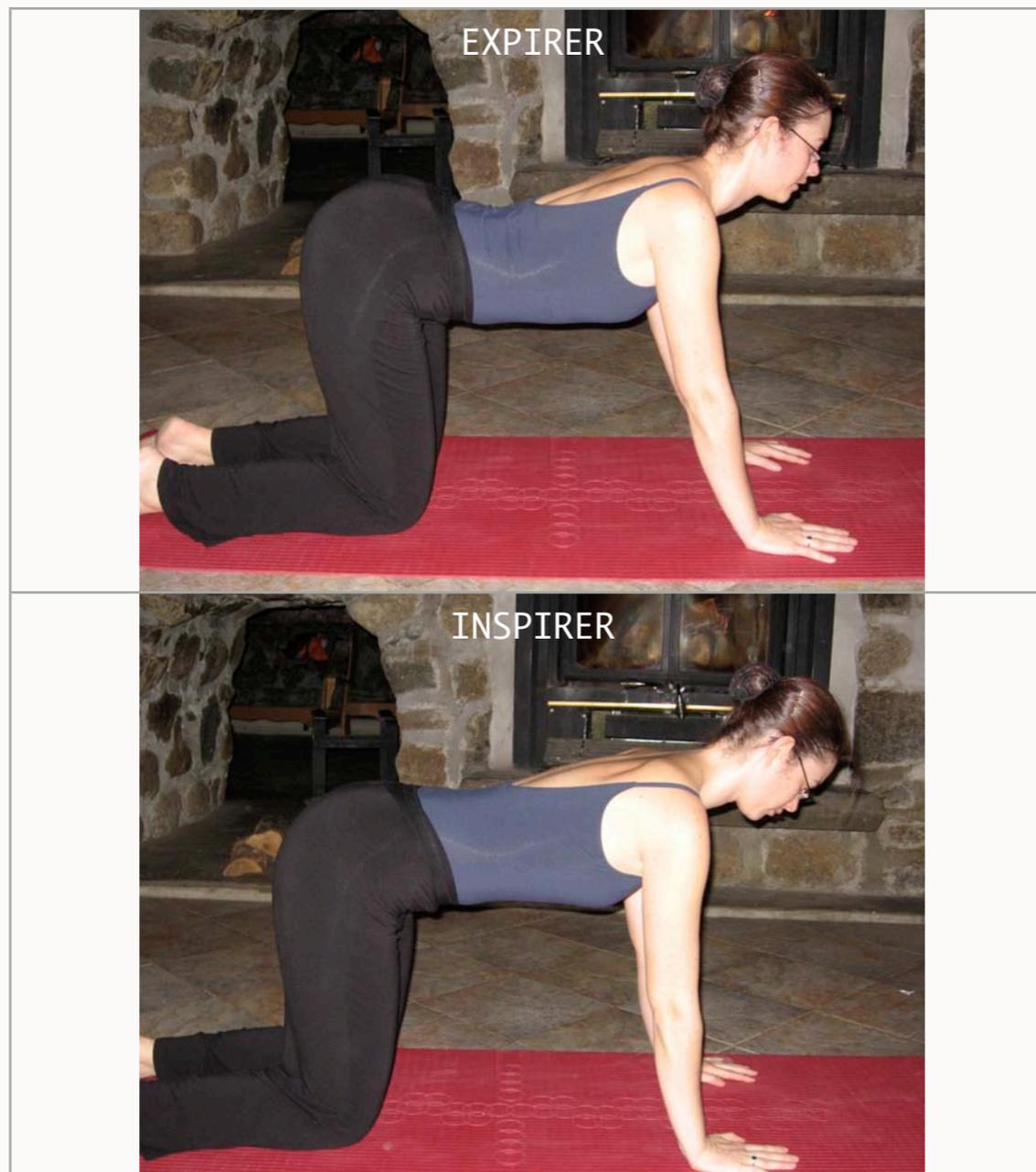


11- ÉTIREMENT DU CHAT



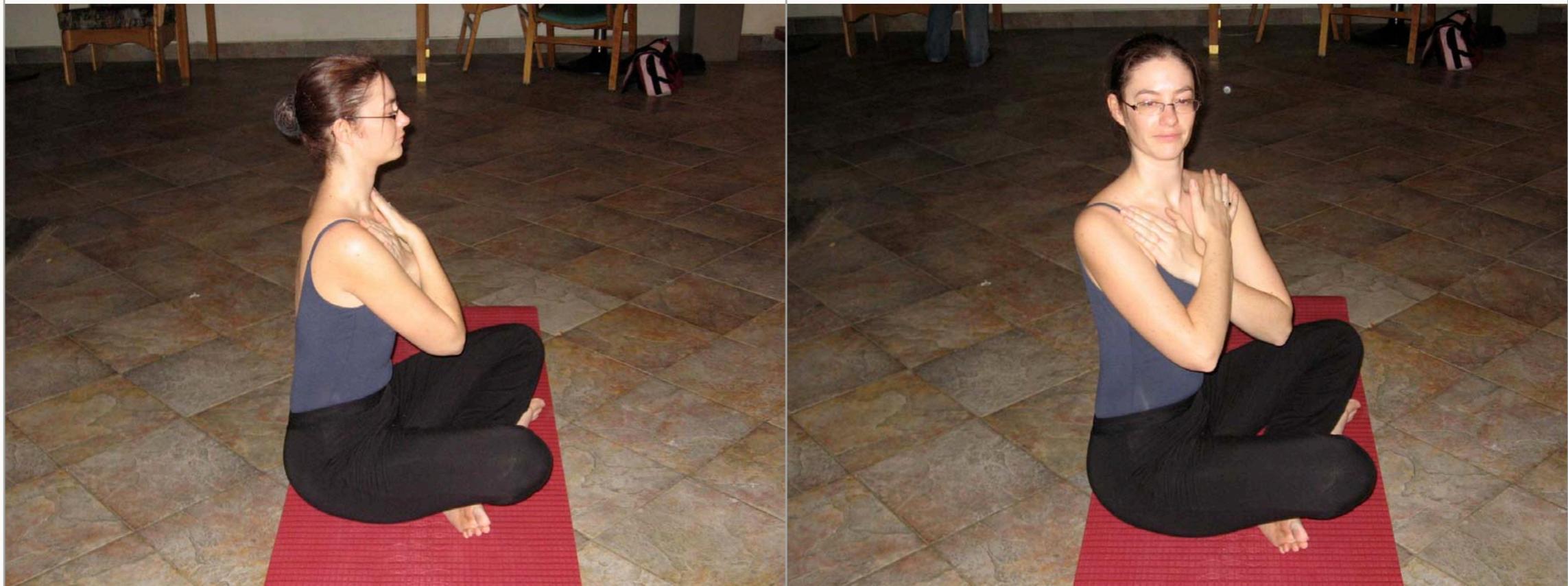
12- DOS CREUX

CHAT INVERSÉ



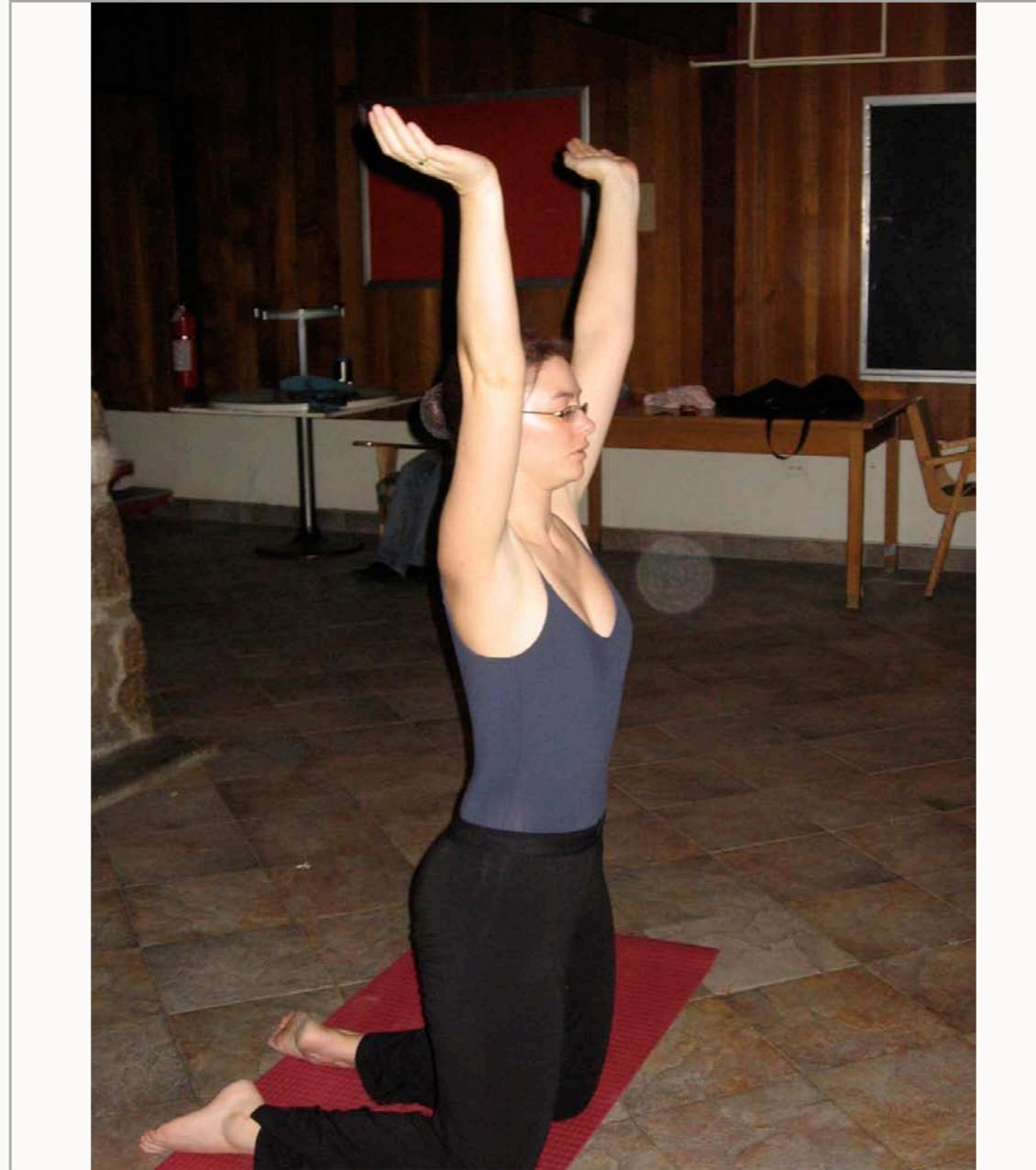
13- ROTATION DE LA COLONNE

EFFECTUER UNE ROTATION EN EXPIRANT, REVENIR AU CENTRE EN INSPIRANT



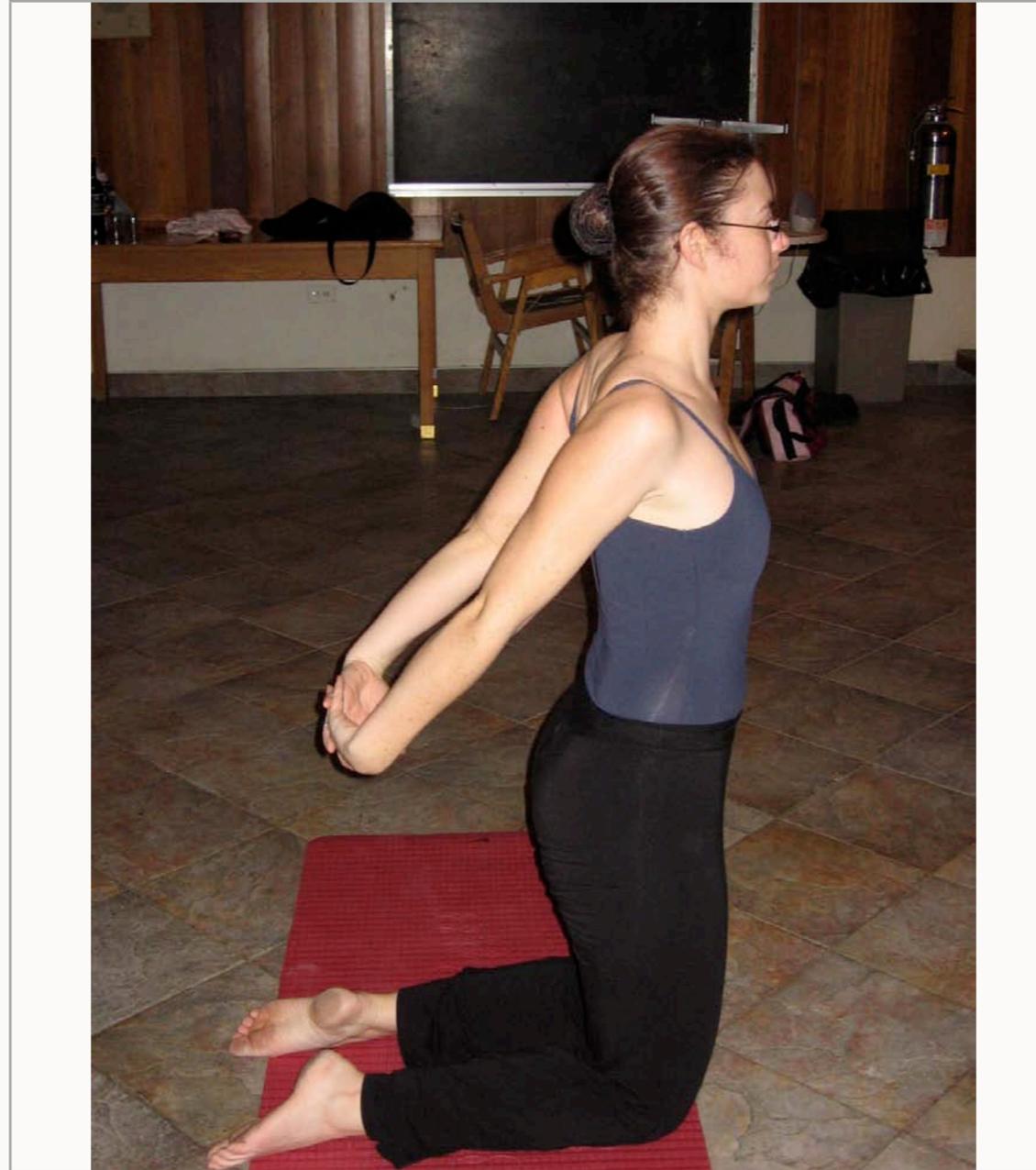
14- DOS

TIRER 10 SECONDES, RELÂCHER- FAIRE 4X



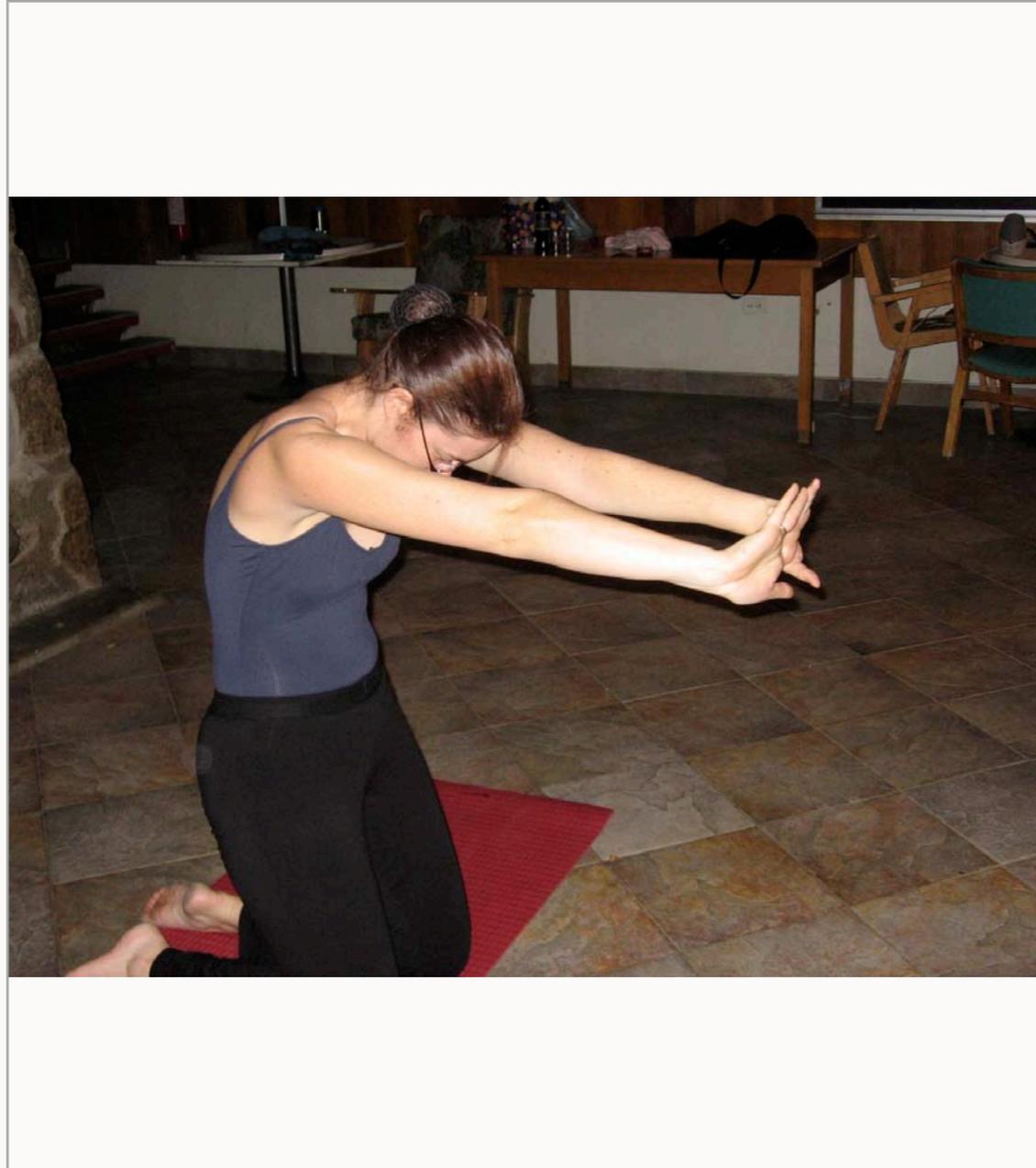
15- PECTORAUX

TENIR LES MAINS OU LES POUCES CROISÉS DERRIÈRE ET TIRER



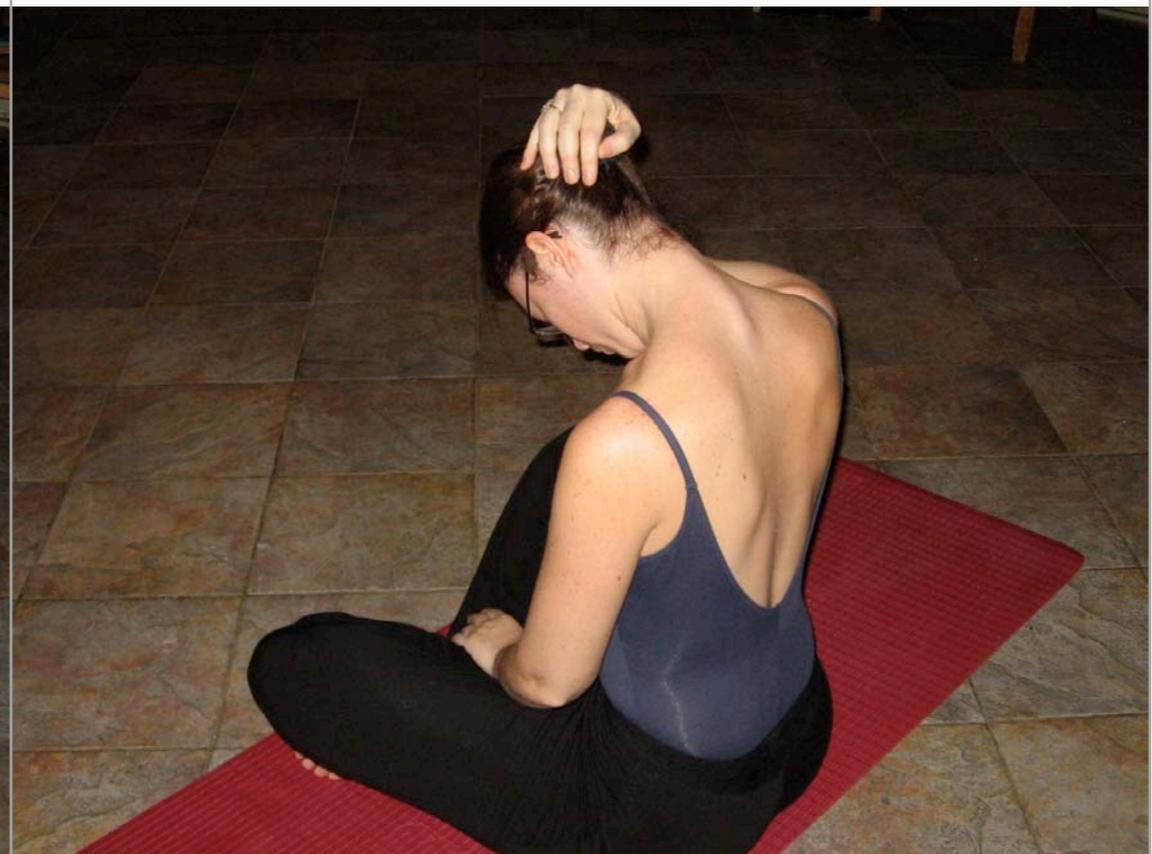
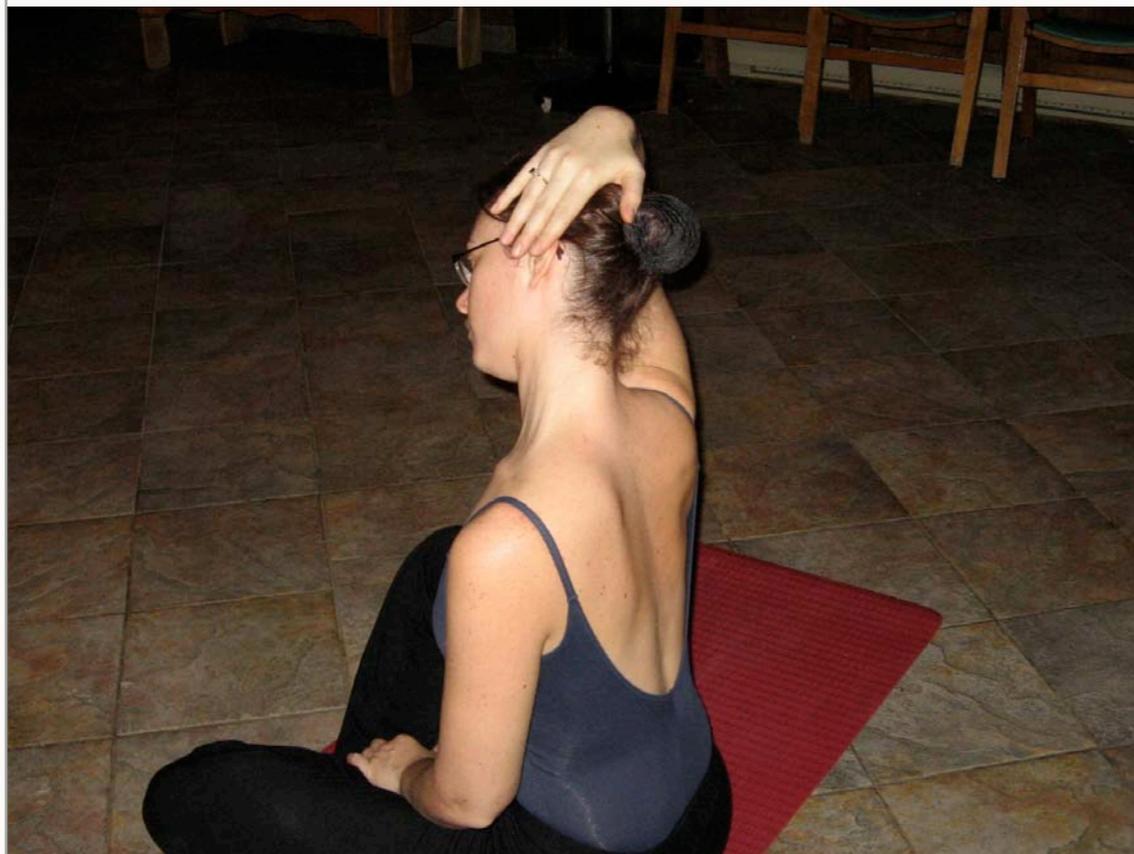
16- OMOPLATES

TIRER LES BRAS DEVANT EN LAISSANT ARRONDIR LES OMOPLATES

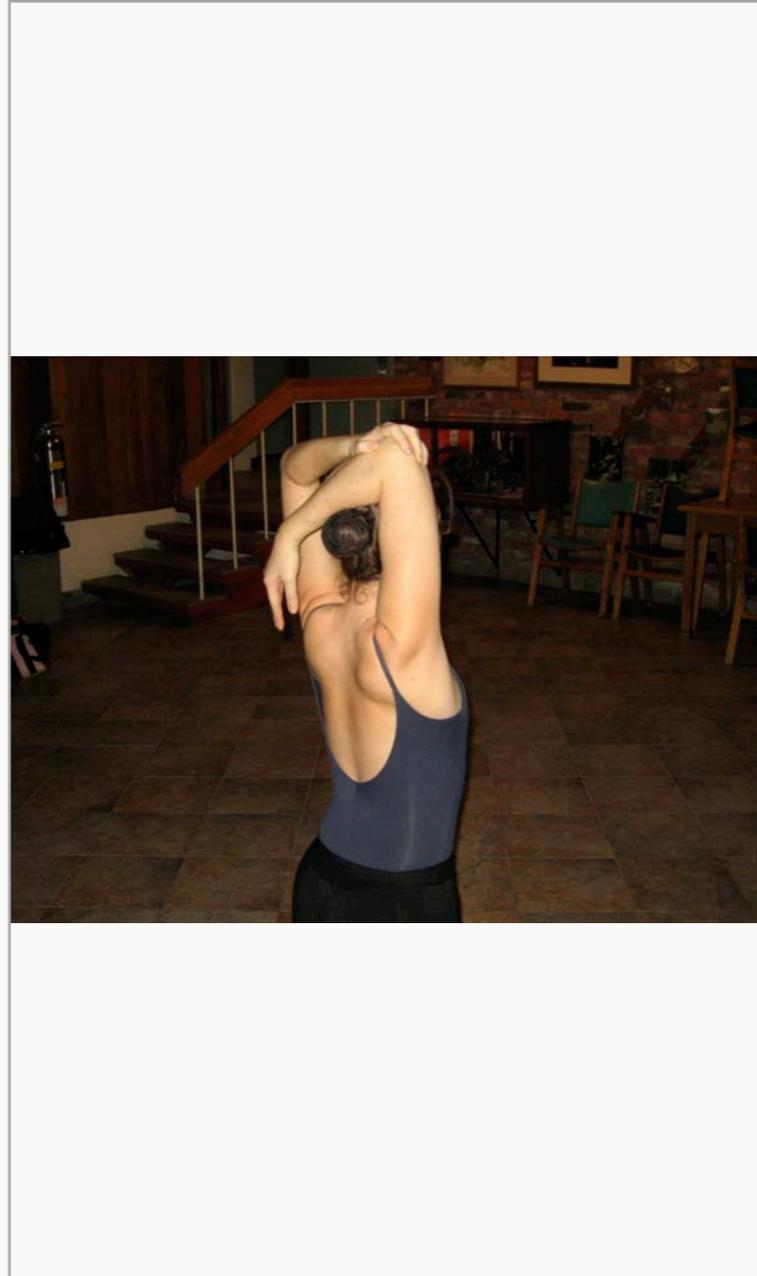


17- ÉTIREMENT DU COU OU CERCLE DE LA TÊTE

étirer la nuque comme ci-dessous ou effectuer des rotations lentes dans les 2 directions

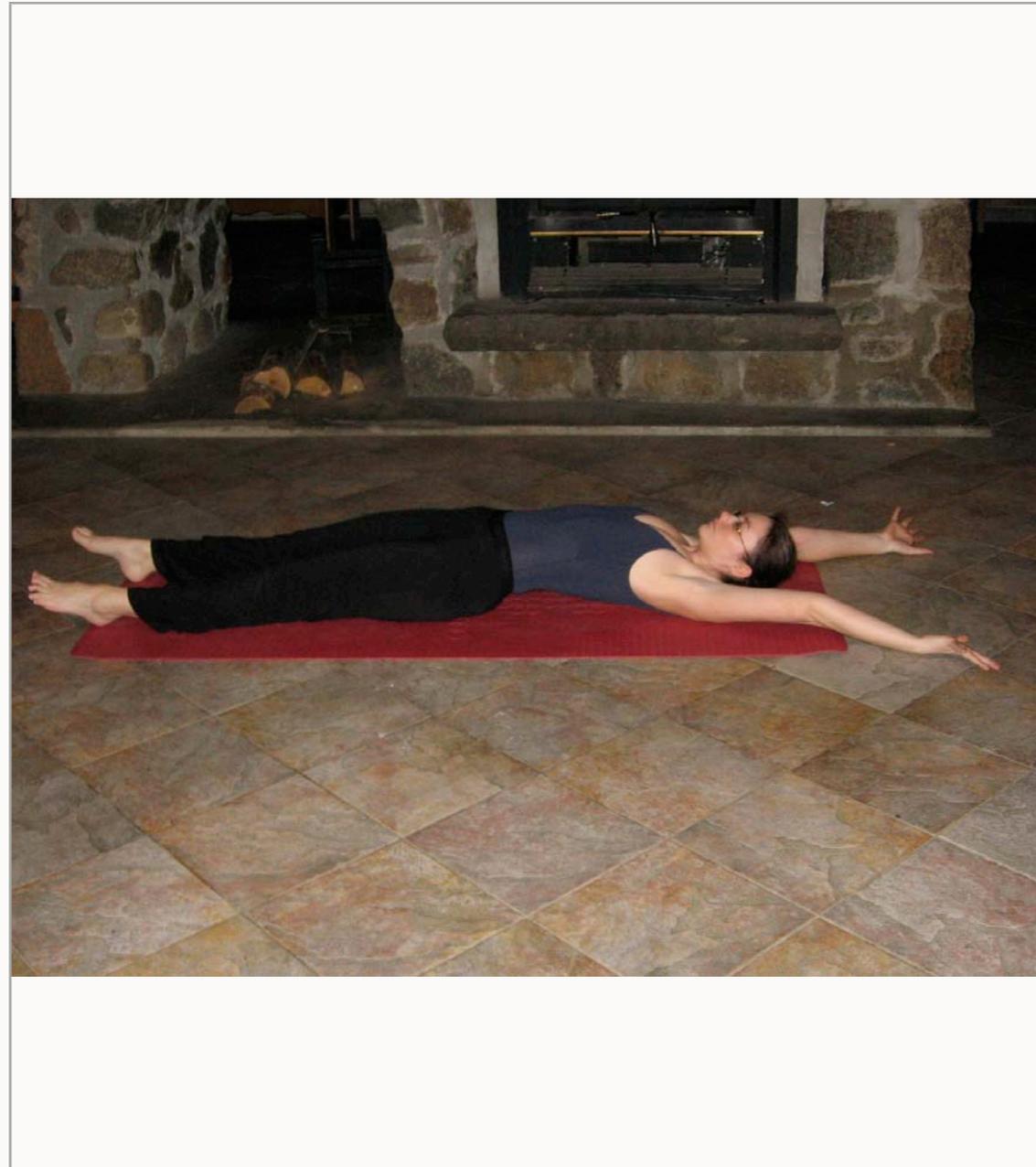


18-ÉTIREMENT DU TRICEP



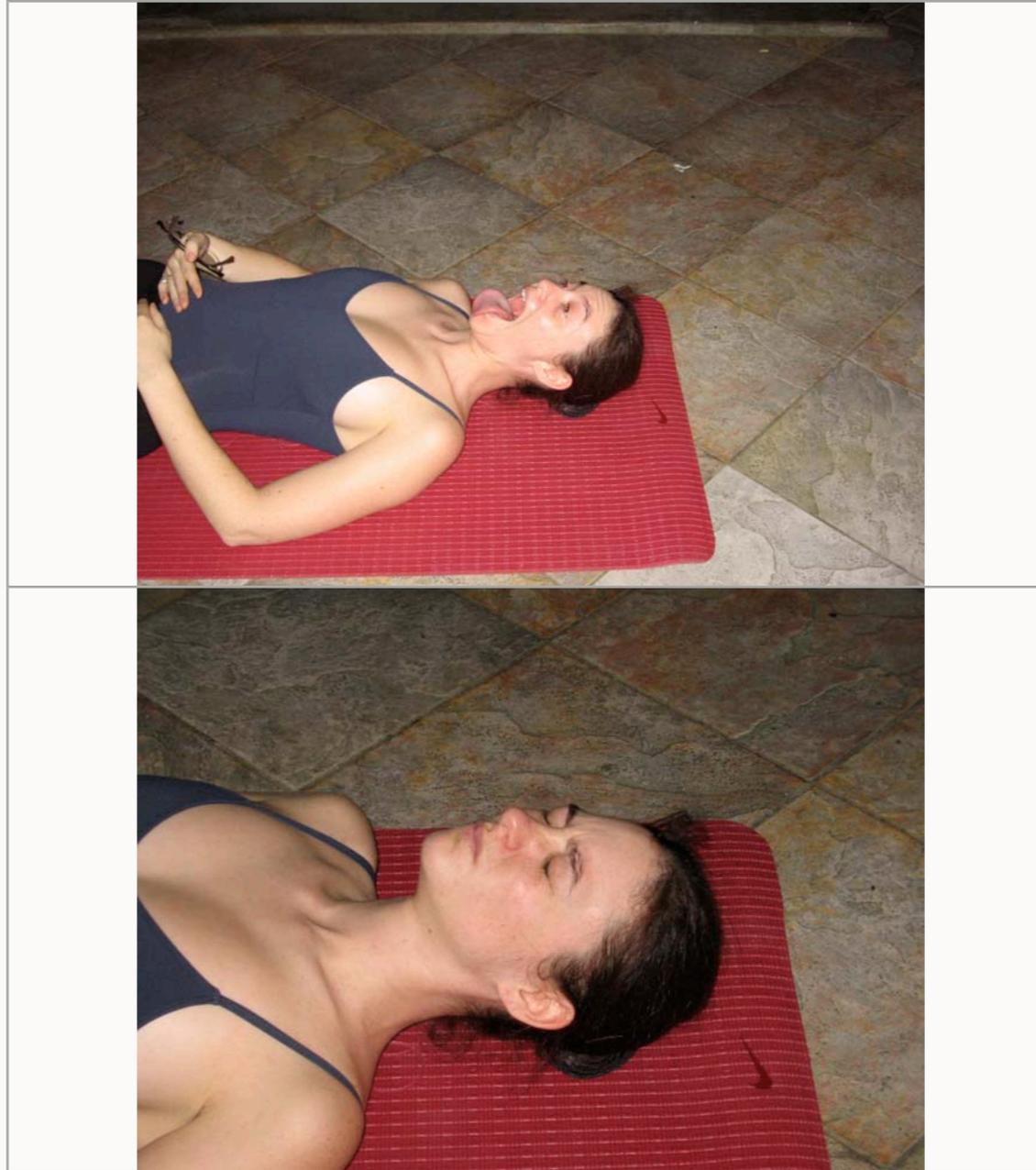
19- S'ÉTIRER

TIRER ET RELÂCHER 4X



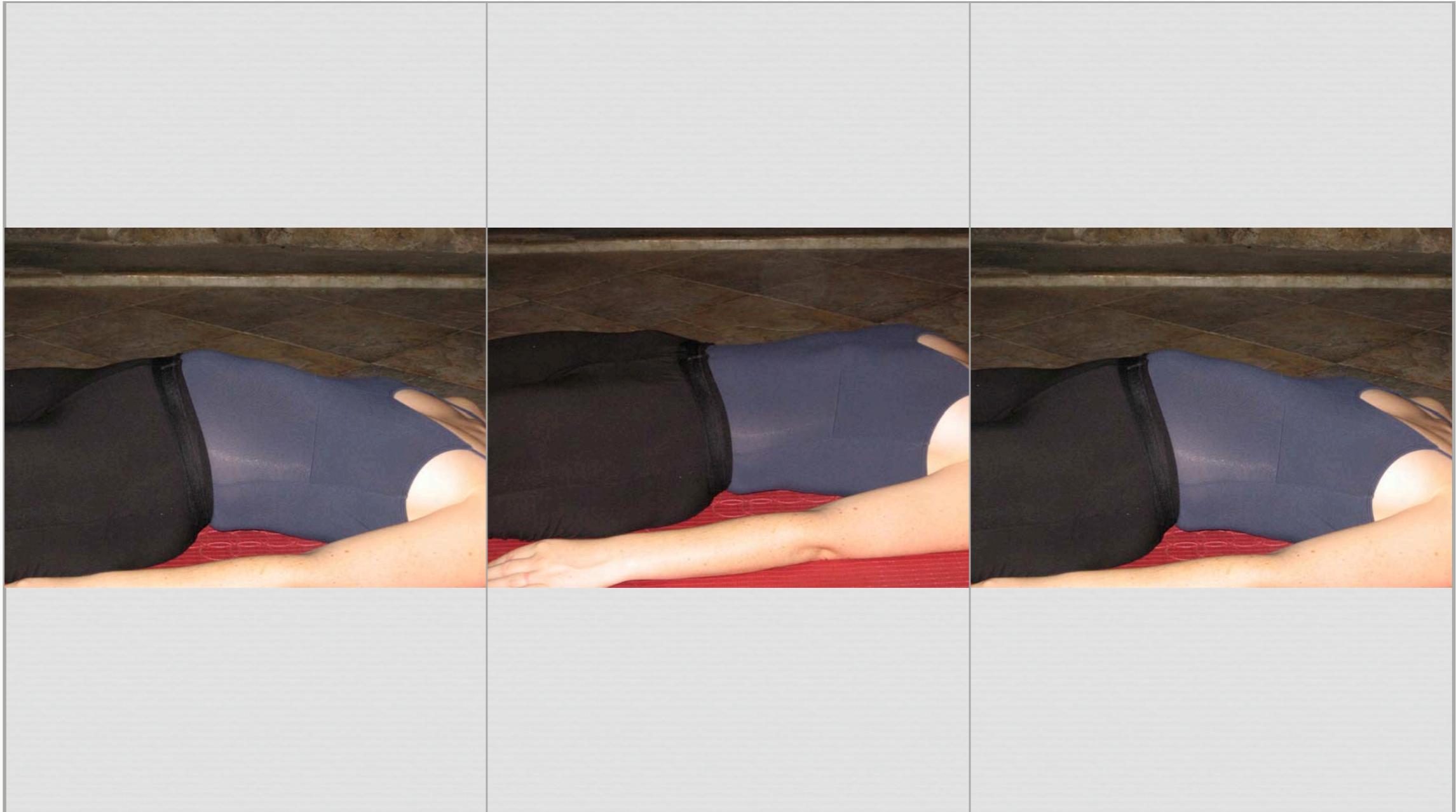
20-VISAGE (LE LION EN YOGA)

TOUT OUVRIR- BOUCHE ET YEUX - ET TIRER LA LANGUE.
RELÂCHER.
TOUT FERMER- CONTRACTER
RELÂCHER
FAIRE DE 2 À 4X



21- RESPIRATION DU BALLON

INSPIRER EN GONFLANT LE VENTRE; SANS EXPIRER, TRANSFÉRER L'AIR DANS LA CAGE THORACIQUE; TOUJOURS SANS EXPIRER, RAMENER L'AIR DANS LE VENTRE
EXPIRER



22- DÉTENTE

DANS UNE POSITION QUI NOUS EST CONFORTABLE, RESPIRER NORMALEMENT, SE CONCENTRER SUR LES DIFFÉRENTES PARTIES DE SON CORPS, PRENDRE CONSCIENCE DES TENSIONS, DES DOULEURS MAIS AUSSI DES ENDROITS CONFORTABLES OU NEUTRES.

HABITER TOUT SON CORPS

