

Notes:

1- Circumduction des poignets - Séries:2 / Répétition:10



Joignez les mains ensemble et faites des rotations des poignets dans les deux directions.
Seulement vos poignet devraient bouger; vos bras devraient rester fixes.

2- Étirement extenseurs poignet - Séries:3 / Tenir:30s



Étendez un bras devant avec le coude tendu.
Utilisez l'autre main pour agripper la main à étirer du côté du pouce puis pliez le poignet vers le bas.
Pour progresser, tournez le poignet vers le petit doigt pour augmenter l'étirement.

3- MVT Étirement des fléchisseurs du poignet - Séries:3 / Tenir:30s



Avec votre coude tendu et votre paume tournée vers le haut (avant-bras en supination) amenez le poignet en extension et agrippez les doigts avec votre main libre.
Tirez doucement les doigts et le poignet en extension vers le sol.
Maintenez l'étirement pour la durée recommandée.

4- Circumduction cheville - Séries:2 / Répétition:10



Faites des cercles avec la cheville.

5- La chenille - Répétition:10



Placez-vous à quatre pattes avec vos mains sous vos épaules et vos genoux sous vos hanches.
Poussez vos hanches vers le plafond puis poussez vos bras pour faire une ligne continue avec votre tronc.
Tentez de déplier vos genoux et d'amener vos talons au sol alors que vous poussez le poids de votre corps vers vos jambes.
Maintenez la position pour la durée recommandée.

6- Le moulin à vent - Séries:3 / Répétition:10



D'abord, écartez bien les jambes, fléchissez légèrement les genoux, amenez les hanches en arrière et basculez le poids sur les talons. Levez les bras devant vous pour la durée recommandée. Penchez-vous en avant avec le dos plat et amenez un bras au sol sous la poitrine, tout en gardant la même position des jambes. Effectuez une rotation avec le bras contralatéral et levez-le aussi haut que possible. Maintenez cette posture pour la durée recommandée. Gardez votre bassin en position et aligné. Basculez le poids sur les talons avec les genoux légèrement fléchis. Répétez l'exercice de l'autre côté.

7- MVT stabilisation fente - Séries:3 / Répétition:10



Placez-vous debout avec les pieds écartés vers l'avant et l'arrière. Descendez le corps en pliant les genoux jusqu'à 90 degrés sans poser le genou arrière au sol. Retournez à la position initiale et répétez dans la position inversée. Gardez la rotule de la jambe avant alignée avec le deuxième orteil et les genoux stables (évitez tous déplacements latéraux).

8- Ouvrir et fermer la jambe - Séries:3 / Répétition:10



Tenez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe en amenant le genou vers votre poitrine. Ensuite, ouvrez la jambe libre vers le côté puis ramenez-la au centre. Répétez l'exercice pour le nombre de répétitions indiquées.

9- Étirement quadriceps à ischio-jambiers - Séries:3 / Répétition:10



Tenez-vous debout, agrippez la partie avant de votre cheville et amenez le pied vers la fesse jusqu'à ressentir un étirement sur la partie avant de la cuisse. Soulevez le bras opposé vers le plafond et tenez l'étirement de 5 à 10 secondes, tout en gardant le bas du dos neutre. Ensuite, adoptez une position d'étirement de l'ischiojambier : étendez la jambe en avant, placez le talon au sol, amenez les orteils vers vous, gardez le dos neutre et amenez une main vers les orteils. Tenez cette posture pendant 5 à 10 secondes, puis revenez à la posture d'étirement du quadriceps et alternez entre ces deux étirements.