

Sur le dos jambe tendue

→ Position de base : allongé-e sur le dos, les deux jambes fléchies avec les pieds au sol.

Inspirez, tendez la jambe droite vers le ciel. Expirez, attrapez soit la cheville, soit le mollet, soit le genou gauche en fonction de votre souplesse et rapprochez votre jambe du buste. Détendez les épaules et allongez le dos, ne basculez pas le bassin vers le haut. Répétez la même chose avec la jambe gauche.

💡 L'étirement est trop intense, placez une sangle autour de votre pied pour étirer la jambe, elle sera l'extension de vos bras. Si vous avez le menton qui tire vers le plafond, placez une serviette pliée sous le haut de votre tête pour la réaligner avec la colonne.

✓ Muscles étirés : ischios jambiers, grand et moyen fessier.



Sur le dos jambes pliées

→ Position de base : allongé-e sur le dos.

Inspirez, croisez les jambes. Expirez, rapprochez vos genoux de la poitrine. Vous pouvez attraper la cheville de la jambe qui est au-dessus avec votre main.

Essayez de garder la colonne vertébrale bien allongée et les épaules au sol. Répétez la même chose de l'autre côté.

💡 La posture est trop intense, aidez-vous d'une sangle que vous placez autour de vos genoux, elle sera l'extension de vos bras pour moins de tensions dans la nuque.

✓ Muscles étirés : grand, moyen, petit fessier.



En tailleur

→ Position de base : assise en tailleur.

Inspirez, placez les mains devant vous. Expirez, glissez les mains sur le sol. Gardez bien les fesses dans le sol.

💡 L'étirement est trop intense, placez une brique sous vos mains ou sous les fesses pour vous soulager.

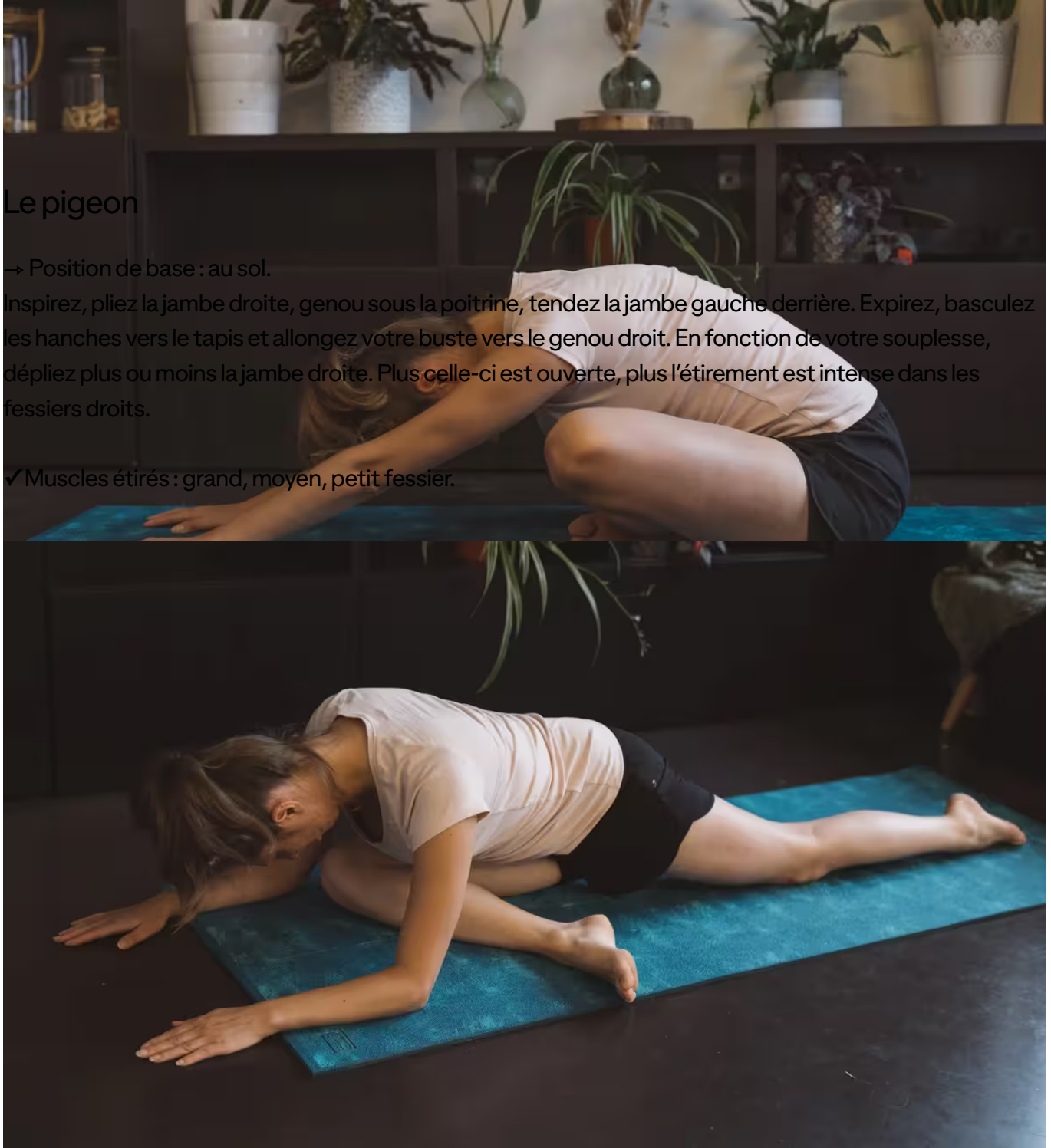
✓ Muscles étirés : grand, moyen, petit fessier, facilite le travail d'ouverture de hanches.

Le pigeon

→ Position de base : au sol.

Inspirez, pliez la jambe droite, genou sous la poitrine, tendez la jambe gauche derrière. Expirez, basculez les hanches vers le tapis et allongez votre buste vers le genou droit. En fonction de votre souplesse, déployez plus ou moins la jambe droite. Plus celle-ci est ouverte, plus l'étirement est intense dans les fessiers droits.

✓ Muscles étirés : grand, moyen, petit fessier.



La torsion assise

→ Position de base : assis-e au sol, croisez la jambe droite sur la jambe gauche.

Inspirez, attrapez votre genou droit avec le coude gauche. Expirez en effectuant une torsion pour aller regarder au-dessus de votre épaule droite. Essayer de garder les fessiers ancrés dans le sol et le buste allongé.

✓ Muscles étirés : grand, moyen, petit fessier, muscles du cou et spinaux profonds



Sur une chaise

→ Position de base : assis-e sur une chaise.

Inspirez, placez votre pied droit sur le genou gauche. Expirez, en gardant le dos droit, penchez-vous vers l'avant en sortant les fesses vers l'arrière. Veillez à garder un bassin neutre (pas cambré). Répétez le même exercice à gauche.

💡 Position idéale pour travailler au bureau ! Mettez une alarme sur votre téléphone et effectuez le mouvement 30 sec de chaque côté toutes les heures.

✓ Muscles étirés : grand, moyen, petit fessier.

