

Le cours de stretching (un ensemble d'exercices d'étirement).

1. Extension de la colonne vertébrale : élever et étirer au maximum les bras tendus , doigts entrelacés, durée 20 sec, répéter 3 fois(X)

2. Étirement du dos courbé : étirer au maximum les bras parallèles au sol, doigts entrelacés, durée 20 sec, 3 X.

3. Extension dorsale avec le buste fléchi : étirer au maximum les bras avec les mains sur le sol, 20 sec, 3 X.

4. Extension du dos en position à genoux : étirez les bras devant vous, 20 sec, 3X.

5. Souplesse de la taille : écartez et fléchissez vos jambes, élevez vos bras tendus, nouez vos doigts, paumes dirigées vers le haut. Fléchir ainsi le buste au maximum sur le côté durant 20 sec,. Inspirez profondément par le nez , expirez 2X plus lentement de chaque côté en se contractant.

6 ;La relaxation : allongée sur le dos , une jambe tendue, l'autre fléchie ; relâchez successivement toutes les parties du corps, durée de 3 à 4 minutes. Se relever avec lenteur.

NB : avant chaque posture , se détendre 1 minute.