

FICHE D'EXERCICES

EFFICACITÉ-SANTÉ
Avec Christian Marcellot

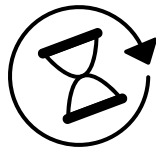


N°3

Objectif



- Ouverture, fente arrière



- Minimum 8 répétitions de chaque côté



- Option : petits battements de bras en fente arrière

mouvement départ



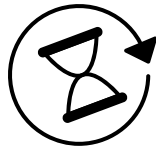
mouvement final



Objectif



- Squat, ouvre, pousse



- Minimum 8 répétitions de chaque côté



- Ne pas s'incliner vers l'avant

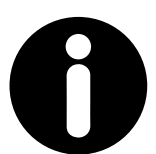
mouvement départ



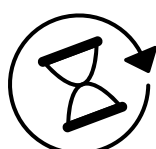
mouvement final



Objectif



- La fleur aux lèvres



- Minimum 8 répétitions travail lent, des 2 côtés



- Vigilance : épaules basses

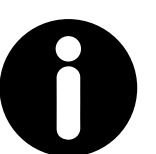
mouvement départ



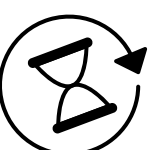
mouvement final



Objectif



- La fleur aux lèvres avec équilibre



- Minimum 8 répétitions de chaque côté



- Vigilance : bassin fixe

mouvement départ



mouvement final



POUR ALLER PLUS LOIN

EFFICACITÉ-SANTÉ
Avec Christian Marcellot



Consignes

ouverture,

fente arrière

- Garder le dos droit, omoplates rapprochées de la colonne sur la durée de l'exercice.
- Inspirer en haut sans cambrer, expirer sur la durée de la mise en place de la fente arrière.
- Pour un meilleur équilibre conserver les pieds sur la largeur des hanches.

Mes

annotations
personnelles

Consignes

Squat, ouvre,

pousse

- Limiter l'amplitude de la flexion des genoux au début.
- Essentiel : ressentir le nombril rentrer sur l'expiration.
- Lors de la rotation conserver l'auto-grandissement.

Mes

annotations
personnelles

Consignes

La fleur aux

lèvres

- Priorité à la lenteur et aux épaules basses.
- Le travail se fait sur une lente expiration.
- Le mouvement doit permettre d'explorer toute l'amplitude articulaire y compris du poignet.

Mes

annotations
personnelles

Consignes

La fleur aux

lèvres et

équilibre

- Les hanches sont fixes.
- Possibilité de garder les pieds au sol.
- Possibilité de rajouter la rotation du genoux.

Mes

annotations
personnelles