

.....
APNEAQUATIR

Assouplissements et étirements

.....
Par Marc PAUTY

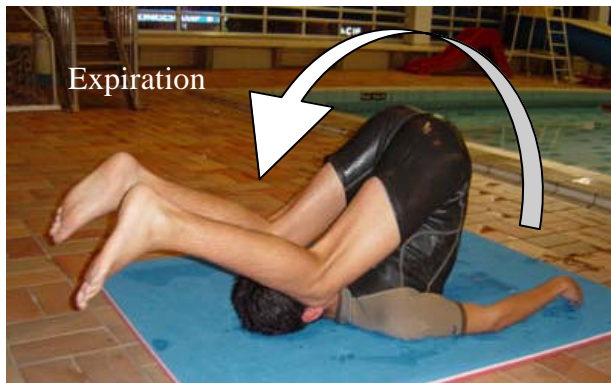


⋮

Assouplissements thoraciques et vertébraux

*But: optimiser respiration, prise d'air,
expiration et tous les mouvements du tronc*

"Les enroulés"



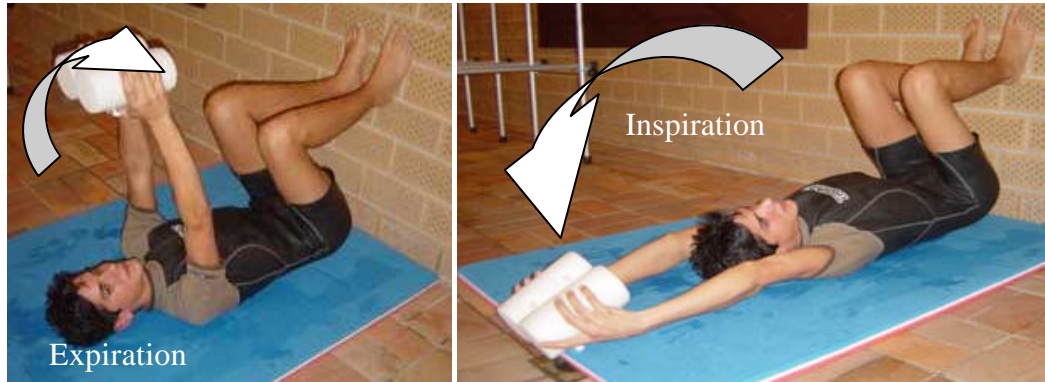
- *Sur l'expiration, amener les genoux à hauteur de la tête*
- *Dérouler sur l'inspiration et genoux fléchis*

"Pieds au mur"



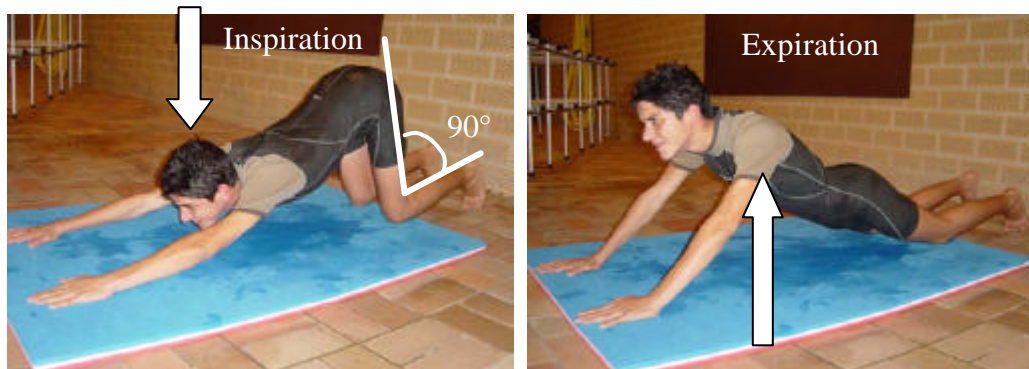
- *Tronc à 90° / mur*
- *C'est une posture bassin posé au sol*
- *Chercher une amplitude respiratoire importante*

"Pull over"



- En inspiration maximale, on descend le poids (2/4 kg) au sol
- Retour à la verticale

"Dos de chien"



- Fesses à l'aplomb des genoux
- Descendre en inspiration
- Remonter en expiration

"Demi pompes"



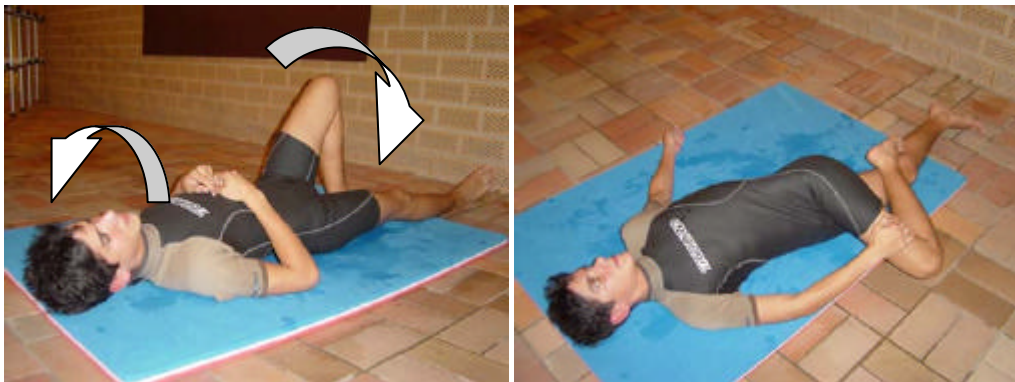
- Mains tournées vers l'intérieur
- Fesses à l'aplomb des genoux
- Epaules à l'aplomb des mains
- Descendre en inspiration
- Remonter en expiration

"Pompes"



- *Même principe de respiration*

"Vrilles vertébrales"



- *Amener le bassin à la verticale ou plus en gardant les épaules au sol*
- *Garder la posture sur chaque côté en cherchant, sur l'expiration, à majorer la torsion*

"Autograndissements assis"



- *Se grandir sur l'expiration*

"Enroulés assis jambes tendues"



- *S'enrouler sur l'expiration en tirant les pointes de pieds vers la tête, jambes tendues*

"Étirements des épaules"



- *Complémentaires des étirements vertébraux*

⋮

Assouplissements du diaphragme

But: assouplir le diaphragme et le contrôler parfaitement



1/ Respiration physiologique

- *Inspirer en gonflant le ventre au maximum*
- *Souffler en creusant le ventre au maximum*

2/ Respiration paradoxale

- *Faire exactement le contraire*
- *Inspirer ventre rentré au maximum*
- *Souffler ventre gonflé au maximum*

3/ Respiration diaphragme bas

- *Ventre toujours gonflé au maximum, on inspire et on souffle*

4/ Respiration diaphragme haut

- *Ventre toujours rentré au maximum, on inspire et on souffle*

5/ Remontée maximale du diaphragme

- *Après avoir expiré au maximum en rentrant le ventre, on fait une apnée poumons vides en creusant encore plus le ventre et en gonflant le thorax sans prendre d'air*

6/ Augmentation du volume thoracique

- *Ventre gonflé au maximum en inspiration, on garde une apnée en rentrant le ventre et en gonflant le thorax 10 secondes sans souffler (à éviter en cas de problèmes de hernie abdominale)*

.....

Stretching général

- Rythmé en guise d'échauffement
- En postures de 30 secondes par série de 5 en guise d'assouplissement et de récupération d'élimination d'acide lactique en fin d'entraînement

1/ Ischiojambiers et muscles du bassin



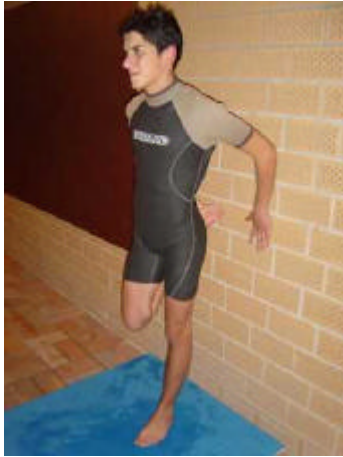
2/ Adducteurs et ischiojambiers



3/ Psoas iliaque



4/ Quadriceps



5/ Lombaires - ischiojambiers - molets



- ici on démarre accroupi
- on s'étire talons au sol

6/ Molets



7/ Assis en lotus - muscles du bassin



8/ Adducteurs jambes au mur



9/ "Lever de fesses" - quadriceps



10/ Cervicales



- Epaules ascensionnées



- Inclinaisons



- Rotations

11/ Lombaires



- Mouvement circulaire hanches fixées