

Après les séances de lundi et mercredi proposées par JC GAUTHIER, vous pouvez compléter votre semaine par un footing de type continu ou avec changement de rythme et finir par des étirements assouplissements (voir ci-dessous) correspondant aux groupes musculaires travaillés.

PROTOCOLE

La position de départ doit être confortable : assis, à genoux, allongé ou éventuellement debout avec un appui, afin d'éliminer tout risque de déséquilibre et d'instabilité.

. Placez correctement votre bassin.

Progresser lentement, en soufflant, sans à-coups, de façon à gagner progressivement en amplitude.

Tenez l'étirement environ 20 secondes, puis relâchez la position.

Répétez chaque exercice 3 à 5 fois au plus, après un temps de repos de quelques secondes ou, mieux encore, préparez-vous une routine de 5 ou 6 exercices que vous reproduirez 2 ou 3 fois.

. L'étirement sera associé à ta respiration qui permet de diminuer le tonus musculaire.

