



www.lotus-bouche-cousue.fr

Retrouvez
différents
programmes sur
www.lotus-bouche-cousue.fr
pour une routine
forme &
bien-être

Programme : Stretching

Le stretching peut s'effectuer en fin d'une séance de sport pour étirer les muscles sollicités et ainsi éviter les courbatures en les oxygénant correctement, ou être appliqué en séance à part entière pour se relaxer et gagner en souplesse.

Durée : 25 minutes

Tous les détails sur le blog.

Étirement 25 minutes

Dos / lombaires



30 secondes /
jambe

Chien / chat



Inspirer dos cambré,
expirer dos rond.
10 cycles

Papillon inverse



expirer sur 15
secondes. Répéter 3x

Étirement nuque



30 secondes /
côté

Epaules



30 secondes /
bras

Cobra



expirer sur 15
secondes. Répéter 3x

Quadriceps



30 secondes /
jambe

Tendons et mollets



30 secondes /
jambe

Tendons



30 secondes /
jambe

Dos rond



Expirer longuement

Relaxation



Inspirer par le nez.
Expirer par la bouche
sur 30 sec.

Le poisson



30 secondes. Garder
bouche fermée.

*Retrouvez
différents
programmes sur
www.lotus-bouche-cousue.fr
pour une routine
forme &
bien-être*