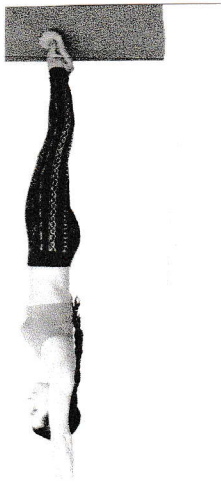


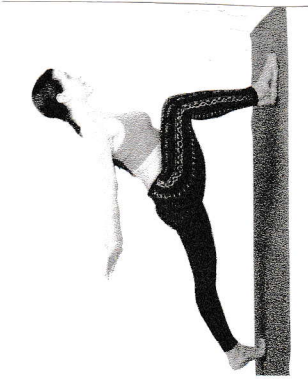
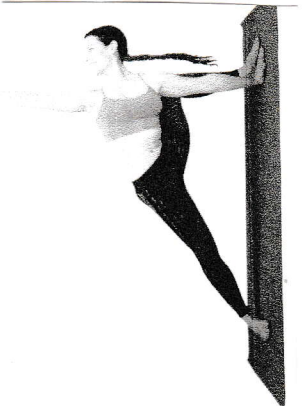

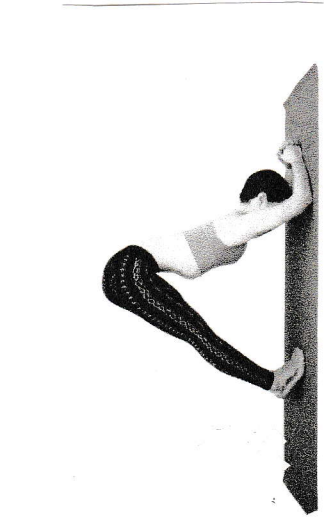


Situation n° 11 - Enchaînement de postures autour de la force : Echauffement en acrosport ; en musculation, athlétisme
 Postures à enchaîner rapidement sur 1 temps respiratoire pour un effet sur les fonctions cardio respiratoires ou à maintenir 30'' à 1' pour un effet renforcement musculaire et souplesse .

		
<p>La montagne : s'auto étier sur pointe de pieds</p>	<p>La chaise : s'auto étirer en position demi assise</p>	<p>La perche : alignement en recherche d'équilibre</p>
		
<p>Fente AV et ouverture thoracique</p>	<p>Un des triangles : sur 2 axes d'alignement</p>	<p>Le bâton : gainage en alignement horizontal</p>
		
<p>L'accent circonflexe (<i>chien tête en bas</i>) : repousse avec les bras et étire les membres inférieurs</p>		