LE PLUS GRAND ÉTIREMENT DU MONDE

Le "World's Greatest Stretch" (WGS) ou "Le Plus Grand étirement du Monde" est souvent considéré comme l'un des étirements les plus complets. Il combine plusieurs mouvements pour améliorer la mobilité, la flexibilité et la stabilité.

1 POSITION DE DÉPART



Commencez en position de planche haute (position push-up).

Amenez votre pied droit à l'extérieur de votre main droite, en vous retrouvant dans une position de fente basse.

2 ÉTAPE SUIVANTE



Gardez votre main gauche au sol et tournez votre torse vers la droite.

Levez votre main droite vers le plafond, en suivant votre main avec votre regard. Vous devriez sentir un étirement dans votre colonne vertébrale et vos hanches.

3 TRANSITION



Gardez votre main gauche au sol et tournez votre torse vers la droite.

Levez votre main droite vers le plafond, en suivant votre main avec votre regard. Vous devriez sentir un étirement dans votre colonne vertébrale et vos hanches.

AVANTAGES

- Amélioration de la mobilité des hanches
- Amélioration de la flexibilité
- Renforcement et stabilité du tronc
- Ouverture thoracique et mobilisation de la colonne vertébrale
- Prévention des blessures
- Activation musculaire avant l'exercice

Clinique Chiropratique Nadeau

418-835-6064

www.chironadeau.com

4 RETOUR À LA POSITION INITIALE

- Revenez en position de planche haute.
- Répétez de l'autre côté.