

Les étirements



Partie du corps	Nom du/des muscles étirés	Mouvement	Modalités d'exécution
CUISSE (avant)	Quadriceps	 1	<p>Ex1 : 2 x 20 secondes Ex2 : 2 x 20 secondes par jambe</p> <ul style="list-style-type: none"> • bien coller les genoux • ne pas creuser / cambrer le dos • ne pas mettre la tête en arrière • étirer progressivement sans à-coup, en respirant profondément
		 2	
CUISSE (intérieur)	Adducteurs	 1	<p>Ex1 : 2 x 20 secondes Ex2 : 2 x 20 secondes par jambe</p> <ul style="list-style-type: none"> • garder le dos bien plat, ne pas s'avachir ou se voûter • étirer progressivement sans à-coup, en respirant profondément
		 2	
CUISSE (arrière)	Ischios-jambiers + Grand fessier	 1	<p>2 x (15 secondes jambe tendue puis 15 secondes jambe fléchie), pour chaque jambe</p> <ul style="list-style-type: none"> • garder le dos bien plat, ne pas s'avachir/se voûter • garder le pied de la jambe étirée dans l'axe • garder bassin et épaules de face • étirer progressivement sans à-coup, en respirant profondément
		 puis	

Les étirements



Partie du corps	Nom du/des muscles étirés	Mouvement	Modalités d'exécution
HANCHE	Psoas-iliaques		<p>2 x 20 secondes pour chaque jambe</p> <ul style="list-style-type: none"> ne pas creuser / cambrer le dos garder bassin et épaules de face étirer progressivement sans à-coup, en respirant profondément
MOLLET	Jumeaux + Soléaire		<p>2 x (15 secondes jambe tendue puis 15 secondes jambe fléchie), pour chaque jambe</p> <ul style="list-style-type: none"> ne pas creuser / cambrer le dos garder le pied de la jambe étirée dans l'axe (droit), talon au sol étirer progressivement sans à-coup, en respirant profondément
DOS	Grand dorsal		<p>Ex1 : 2 x 20 secondes Ex2 : 2 x 20 secondes par jambe</p> <ul style="list-style-type: none"> Garder la tête droite Epaules et bassin doivent rester de face étirer progressivement sans à-coup, en respirant profondément

