

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	



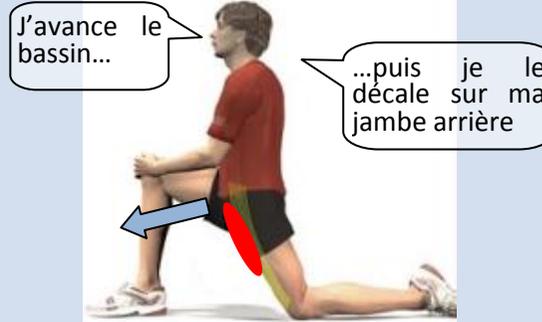
Les étirements

Partie du corps **Nom du/des muscles étirés**

Mouvement

Modalités d'exécution

HANCHE Psoas-iliaques

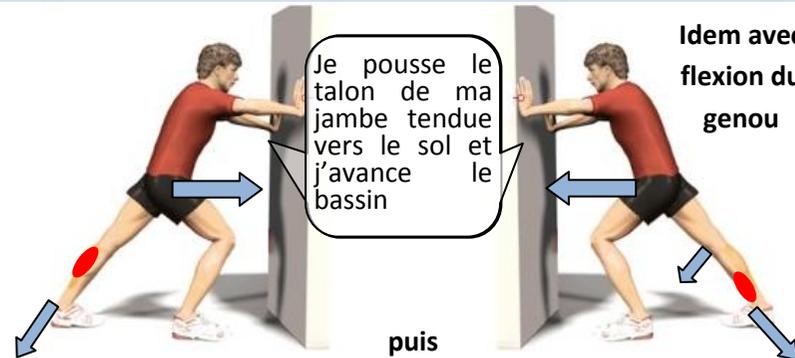


2 x 20 secondes pour chaque jambe

- ne pas creuser / cambrer le dos
- garder bassin et épaules de face
- étirer progressivement sans à-coup, en respirant profondément

MOLLET

Jumeaux
+
Soléaire



2 x (15 secondes jambe tendue puis 15 secondes jambe fléchie), pour chaque jambe

- 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



Ex1 : 2 x 20 secondes
Ex2 : 2 x 20 secondes par jambe

- Garder la tête droite
- Epaules et bassin doivent rester de face
- étirer progressivement sans à-coup, en respirant profondément

