

1. jamais d'insistances
2. tenir la position pendant 20 à 30 secondes en profitant de votre expiration pour aller plus loin dans l'étirement
3. corriger bien les positions de départ et d'arrivée (attention au dos toujours bien droit)
4. répéter l'exercice au moins deux fois
5. faites ces exercices soit directement après l'effort ou deux à trois heures après

1. Le quadriceps (partie antérieure de la cuisse):



En partant de la position assise, tendez la jambe gauche (pointe de pied vers le haut) et pliez la jambe droite derrière vous (pied dans l'axe de la jambe). Positionnez les deux bras derrière et inclinez progressivement le tronc vers l'arrière jusqu'à éventuellement posez le coude gauche d'abord puis si ça va le droit



En cas d'étirement insuffisant, vous pouvez plier la jambe droite



Variante de l'exercice: en couché ventral, pliez la jambe droite et saisissez le pied avec la main droite puis augmentez la flexion en tirant le pied vers soi.

2. Les ischiatiques (partie postérieure de la cuisse):



En partant de la position debout ,levez la jambe droite sur une chaise en tirant la pointe de pied vers vous, le dos bien droit, les mains positionnées sur le genou, inclinez le tronc vers l'avant en regardant bien devant vous.



Variante, étirant plus spécifiquement les ischios supérieurs (vers le bassin) . Partez de la position précédente et pliez la jambe droite en amenant le tronc sur la cuisse . Maintenez le tronc contre la cuisse et retendre progressivement le jambe droite .

3.Les adducteurs (partie interne de la cuisse):



En partant de la position assise, fléchissez les jambes et saisissez les chevilles avec les mains .En appuyant avec les coudes ur les genoux, redressez le dos



En partant de la position de l'écart facial , positionnez les mains devant vous et écartez progressivement les pieds , le dos restant bien plat. Pour quitter la position, ramenez progressivement les pointes de pieds l'une vers l'autre

4. Le coureur de haie (adducteurs et ischiatiques):



En partant de la position assise jambes tendues, positionnez les deux mains derrière le dos et pliez la jambe droite vers l'arrière en formant un angle droit si possible entre les deux jambes. Progressivement , essayez de redresser le tronc vers l'avant et de ramener les deux bras vers l'avant

5. Les fessiers (partie postéro-externe de la cuisse):



En partant de la position assise jambes tendues, passez la jambe droite de l'autre côté de la jambe gauche, la main droite juste à côté de la hanche droite . Saisissez le genou droite avec le bras gauche et ramenez le vers la gauche. Vous pouvez , comme sur la photo de droite, passer le coude et essayer d'aller attraper la jambe.



Afin d'augmenter l'étirement , vous pouvez plier la jambe gauche sous vous

6. Les mollets (partie postérieure de la jambe):



En vous appuyant contre un mur , positionnez les pieds en décalage (un devant , un derrière) mais dans la même direction. pliez la jambe avant afin de pousser le bassin vers l'avant et étirer le mollet arrière.



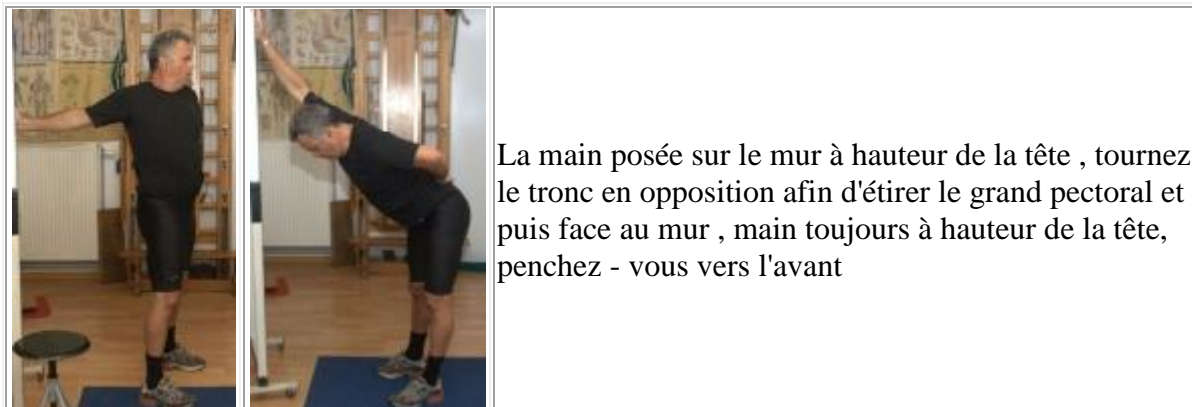
En appui sur une marche ,le tronc bien droit, penchez vous discrètement vers l'avant en restant bien droit et laissez descendre les talons

7. Le soléaire (partie profonde du mollet et tendon d'achille):



En partant de la position du mollet , fléchissez simplement la jambe arrière tout en gardant le talon au sol ([photo de gauche](#)) idem sur une marche ([photo de droite](#))

8. Le grand pectoral (partie antérieure de l'épaule et du thorax):



9. Le triceps (partie postérieure du bras):

