

1.

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

2.

Le quadriceps (partie antérieure de la cuisse) :



Saisissez le pied gauche avec la main gauche, amenez d'abord le genou dans l'axe du corps et puis ramenez le talon vers la fesse.



Si vous ne savez pas saisir le pied, positionnez-le sur une chaise , redressez le corps (sans cambrer) et pliez la jambe d'appui afin d'augmenter la tension dans la partie antérieure de la cuisse droite . Si vous ne ressentez rien, placez votre pied plus haut et recommencez l'exercice

3.

Les mollets (partie postérieure de la jambe) : les jumeaux



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

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



En appui sur une marche , fléchissez les deux jambes les talons bien vers le bas

5.

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



Si l'exercice plus haut n'est pas réalisable correctement, positionnez les deux mains derrière le dos et redressez le dos en vous repoussant des bras. Les jambes se laissent librement aller vers le bas

6.

Le moyen fessier (partie postérieure et latérale 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.

7.

Le petit fessier



8.

Le pyramidal (piriformis)



Chaînes postérieures

Consignes d'étirement

- 1 .se placer dans la position prudemment, de préférence à côté d'une porte , afin de pouvoir placer le bassin jambes fléchies ;
2. rester dans la position aussi longtemps que possible sans avoir de douleur



Position d'étirement globale de la chaîne postérieure en appui contre un mur ou un chambranle de porte.



Position d'étirement du bas du dos partie lombaire en appui jambe sur une chaise , dos légèrement décollé du sol, idéalement sur une chaise à piston style chaise de bureau



Bascule de bassin



Verrouillage + abdominal transverse



Travail des abdominaux obliques



Gainage