

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):



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.

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




Sur la photo de gauche , positionnez soit le genou soit le pied sur une barre, les genoux écartés et redressez le corps. Si vous ne ressentez rien, fléchissez la jambe d'appui (photo de droite) de façon à augmenter la tension dans la jambe pliée

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

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

4. Adducteurs + ischiatiques:

	<p>Genou droit posé sur un barre ou autre , penchez -vous vers l'avant tout en gardant la jambe gauche tendue et la hanche droite formant un angle droit.</p>
------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

		<p>Photo de gauche: 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 jambe arrière tendue, la sensation d'étirement doit se situer vers le haut</p> <p>Photo de droite : En appui sur une marche ,le tronc bien droit, penchez vous discrètement vers l'avant en restant bien droit et laissez descendre les talons</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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



Photo de gauche 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 **jambe arrière fléchie , la sensation d'étirement doit se situer vers le bas dans le tendon**

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

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



Pied droit posé sur une barre, poussez le bassin vers l'avant et rapprochez le genou droit de votre poitrine (sensation dans la fesse droite)

8. Le psoas (partie antérieure du bassin):



Pied droit posé sur une chaise, poussez le bassin vers l'avant sans creuser le dos (sensation d'étirement dans l'aîne gauche)