

# LES ETIREMENTS

- **Etirement des quadriceps** ; placez la hanche qui est contre le sol en flexion ; amener le genou à 90 degrés par rapport à l'axe du corps. Attraper le pied de la jambe supérieure avec la main et le ramener contre la fesse. C'est parti pour 20''
- **Etirement des ischio-jambiers** ; une jambe tendue devant soi, l'autre pliée, descendre le buste en direction du genou. La main ramène le pied vers soi, le dos est plat. Cela 20''
- **Etirement des adducteurs** ; assis, jambes en flexion, voûtes plantaires l'une contre l'autre, les mains posées au sol, creuser le bas du dos et si possible descendre le buste en avant. Cela 20''
- **Etirement des fessiers** ; assis, un genou plié devant soi, placer l'autre pied à côté et à l'extérieur du genou plié. Avec la main amener le genou contre la poitrine. Par une rotation, amener l'épaule opposée à l'extérieur du genou. Cela 20''
- **Etirement des abdos & dos** ; allongé sur le ventre, talons collés, pointes de pieds écartés, mains posées au sol de chaque côté des épaules, on se relève en laissant le bassin coller au sol. On revient doucement en position sur genoux ; on s'assoit sur ses talons ; mains posées au sol devant soit on va chercher loin devant en les faisant glisser. On étire le dos. Cela 20''... On se relève doucement... on est debout.
- **Etirement du psoas** ; on recule la jambe arrière du côté à étirer. L'autre jambe est fléchie vers l'avant, nos mains en appui dessus et on descend doucement le bassin vers le bas.
- **Etirement des mollets** ; debout jambe droite en arrière, talon bien en appui au sol ; jambe gauche fléchie, on amène le bassin vers l'avant. On exécute le même mouvement avec l'autre jambe.
- **Etirement des obliques** ; Hanches et épaules de face, la main droite en appui sur la hanche droite. En conservant l'appui sur la jambe, descendre en inclinant le buste dans l'alignement de la hanche ; bras gauche au dessus de la tête. Top 20''...On exécute le même mouvement à gauche. Cela 20'' ... on termine si vous voulez bien en se mettant sur la pointe des pieds, on lève les bras au ciel et on se grandit encore, puis on se relâche. Voilà ; la séance est terminée. »

**Etirement quadriceps**



**Etirement ischio-jambiers**



**Etirement adducteurs**



**Etirement fessiers**



**Etirement abdos**



**Etirement dos**



**Etirement psoas**



**Etirement mollets**



**Etirements obliques**

