

## Pour tous les étirements :

Respirez normalement et ne BLOQUEZ PAS LA RESPIRATION. Les étirements doivent être sans à coups. Restez dans chaque position 20 à 30 secondes. Faites 1 à 3 fois les étirements pour chaque groupe musculaire. Vous devez ressentir un léger étirement au niveau du muscle ciblé.



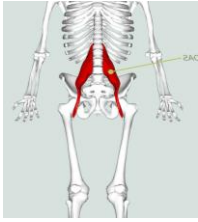
### **Éirement musculaire** *Muscles ciblés : les adducteurs*



**Consigne (Option A) :** Asseyez-vous au bord d'une chaise. Écartez les jambes. Posez les mains sur l'intérieur des cuisses et enroulez la tête, les épaules et le dos en maintenant l'écart entre les jambes.



**Consigne (Option B) :** Asseyez-vous au sol sur un tapis. Pliez les jambes et collez vos plantes de pieds l'une contre l'autre. Redressez votre buste et avec les mains allez chercher le plus loin devant. Prenez une grande inspiration et expirez lorsque vous allez chercher loin devant.



## Etirement musculaire :

*Les muscles ciblés : le psoas*



**Consigne (Option A) :** Positionnez-vous debout ou au sol, il est possible de se tenir à une chaise. Avancez d'un bon pas vers l'avant, pliez le genou avant dans un angle à 90°, la jambe arrière est tendue. Les hanches restent dans un même axe, le talon de la jambe arrière est au sol et le bassin s'oriente vers l'avant. Vous devez ressentir un étirement au niveau de l'aîne. Veuillez à garder le dos droit. Maintenez la position et effectuez l'étirement de chaque côté.



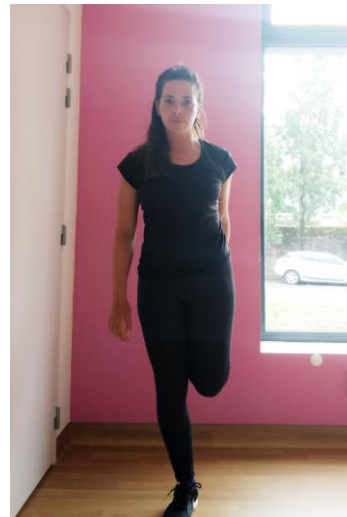
**Consigne (Option B) :** Allongez-vous sur le dos sur votre lit ou un tapis de sol. Ramenez votre jambe vers votre poitrine. Tenez votre genou à deux mains et ramenez à l'expiration le genou vers la poitrine. Les épaules et la tête restent au sol. Maintenez la position et effectuez l'étirement de chaque côté.





### Etirement musculaire :

*Muscles ciblés : les quadriceps*



**Consigne :** Positionnez-vous debout en vous prenant un point d'appui avec la main. Pliez un genou, ramenez le talon vers la fesse et attrapez un pied. Orientez votre bassin vers l'avant et serrez les fesses. Les deux jambes doivent être serrées. Veuillez à garder le dos droit. Maintenez la position et répétez cet étirement de chaque côté.

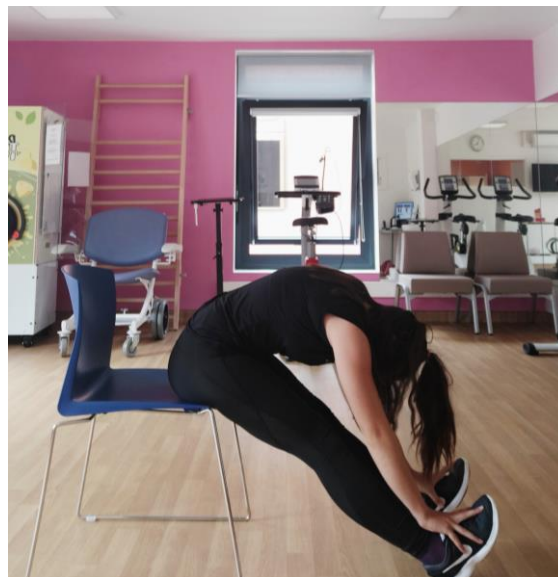


**Consigne (OPTION B) :** Il est possible de réaliser l'étirement assis en se plaçant sur le côté d'une chaise.



## Etirement musculaire

*Muscles ciblés : les ischios-jambiers*



**Consigne :** Positionnez vous debout jambes tendues. Enroulez la tête, les épaules et le dos en rapprochant les mains du sol. Gardez les jambes tendues et le buste droit. Si c'est douloureux, pliez légèrement les genoux. Maintenez l'étirement puis redressez-vous doucement en déroulant le dos. Cet étirement peut également être réalisé assis sur une chaise ou au sol sur un tapis.

## Etirement musculaire

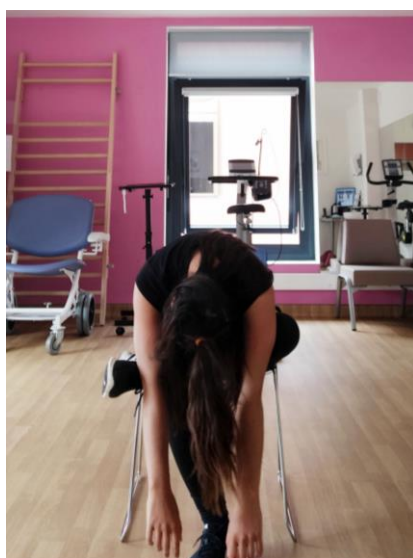
*Muscles ciblés : Petits et moyens fessiers*



**Consigne :** Assis sur une chaise ou sur un tapis, croisez les jambes et rapprochez doucement à l'aide de votre main le genou à l'épaule opposée et réalisez une torsion de buste du côté du genou levé. N'oubliez pas de veiller à garder le buste droit. Maintenez la position et répétez cet étirement de chaque côté.



## Etirement musculaire *Muscles ciblés : le grand fessier*



**Consigne :** Asseyez-vous sur une chaise ou allongez-vous sur un tapis de sol. Posez votre pied sur le genou de la jambe opposée en formant un angle droit. Si vous sentez un étirement dans la fesse, maintenez la position. Sinon, enrroulez la tête, les épaules et le dos. Maintenez la position et répétez cet étirement de chaque côté.



## Etirement musculaire *Muscles ciblés : les mollets*



**Consigne :** Debout, positionnez-vous à 1 mètre du mur avec les mains posées en face de vous. Avancez un pied vers l'avant et gardez la jambe derrière tendu avec le talon à plat. Poussez contre le mur avec vos deux mains. Veillez à garder le dos bien droit. Maintenez la position et répétez cet étirement de chaque côté.