

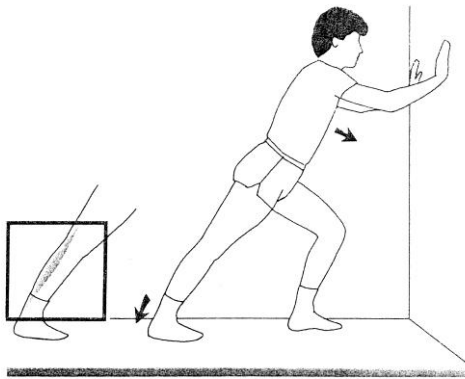
STRETCHING (étirement)

Comment procéder?

1. Prenez la position dessinée.
2. Modifiez lentement la position selon la flèche, l'étirement est ainsi augmenté.
3. Evitez les mouvements brusques et par à-coups.
4. Une légère tension dans le muscle étiré est normale, mais cela ne doit pas faire mal.
5. Restez dans la position d'étirement 20 à 30 secondes.
6. Respirez normalement et calmement.
7. Restez décontractés.

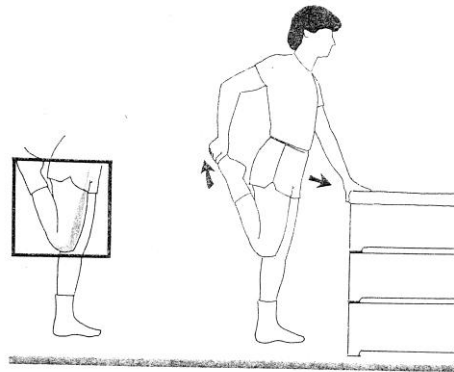
!NE PAS ETIRER LES MUSCLES BLESSES!

1. Etirement du mollet



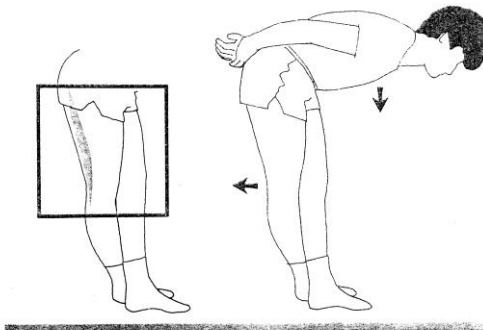
- ↙ Presser le talon au sol
 - ➔ Pencher le corps (hanches également) en avant
- à gauche et à droite

2. Etirement des muscles extenseurs du genou



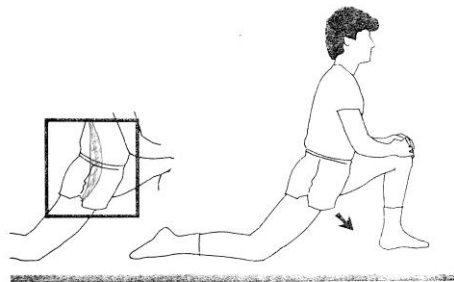
- ↑ Tirer le pied en direction des hanches
 - ➔ Pousser les hanches en avant
- à gauche et à droite

3. Etirement des muscles fléchisseurs du genou



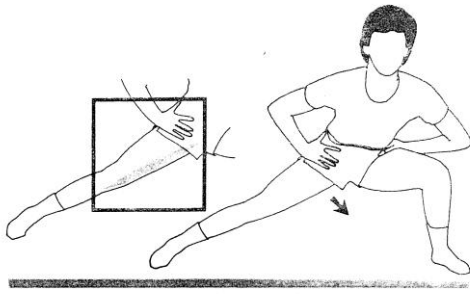
- ← Tendre le genou
 - ↓ Pencher le tronc en avant
- à gauche et à droite

4. Etirement des muscles fléchisseurs de la hanche



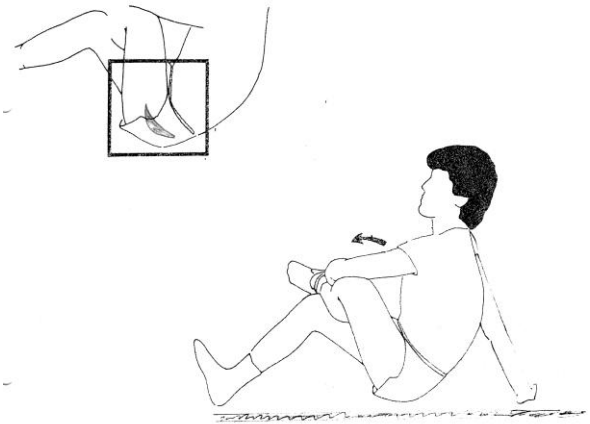
- ↘ Pousser la hanche en avant et vers le bas
- à gauche et à droite

5. Etirement des muscles de l'aîne (adducteurs)



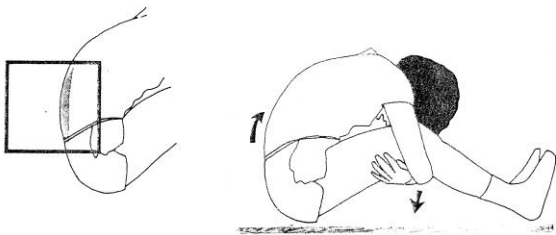
↓ Pousser les hanches vers le bas
de biais
à gauche et à droite

6. Etirement des muscles fessiers



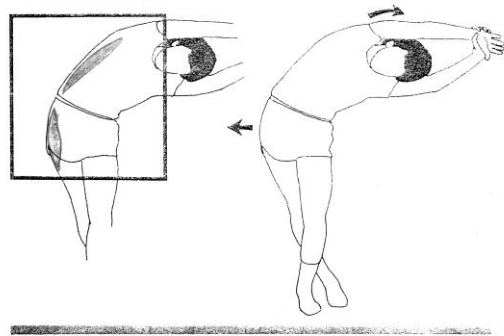
← Pencher le tronc en avant
à gauche et à droite

7. Etirement de la musculature dorsale



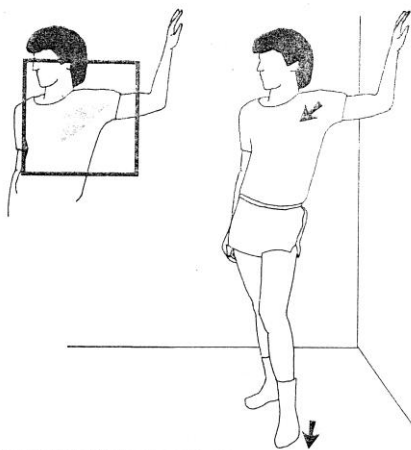
↓ Tendre les genoux
↑ Arrondir davantage le dos

8. Etirement de la musculature latérale du tronc et des hanches



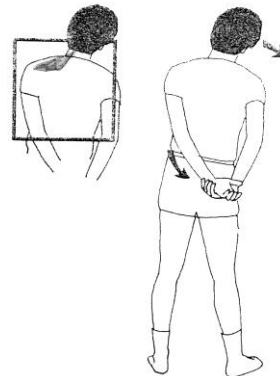
← Pousser la hanche de côté
→ Tirer le tronc de l'autre côté
à gauche et à droite

9. Etirement de la musculature pectorale



↓ Un pas en avant avec la jambe
se trouvant du même côté
← Pousser l'épaule en avant
à gauche et à droite

10. Etirement des muscles de la ceinture scapulaire



→ Incliner la tête du côté opposé
↓ Tirer le bras vers le bas
à gauche et à droite