

Les étirements à réaliser tout au long de l'année !!!

Les étirements passifs sont à faire 2 à 3 fois par semaine. On tient la position 30s environ en pensant à sa respiration : ample et calme. Cette séance se fait au calme, le soir par exemple avec une musique calme et ne se réalise pas juste après une séance de sport.

Objectif : relaxation et souplesse

Les étirements ne doivent **JAMAIS** faire mal, dès que l'on sent une tension légère, on tient la position. Si on tire plus fort, l'étirement aura l'effet inverse et surtout vous risquez de vous faire mal.

Il est important d'étirer tous les groupes musculaires, donc varier bien les exercices d'une séance d'étirement à l'autre (ne pas faire tous les exercices sur toutes les séances...)

- Etirement des quadriceps (muscles sur le devant des cuisses) :



- Etirement des ischios-jambier (muscles derrière les cuisses) :



On étire bien sur les deux jambes !!



- Etirements des adducteurs (muscles à l'intérieur des cuisses) :



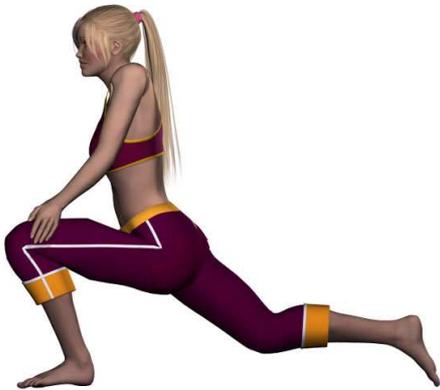
- Etirements des fessiers :



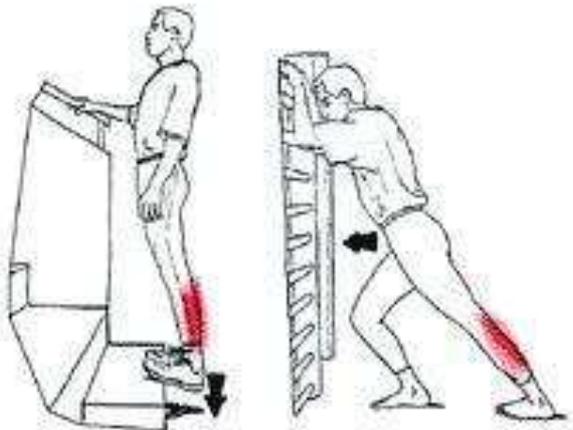
<http://eps.roudneff.com>



- Etirements du psoas-iliaque (muscle du bassin) :

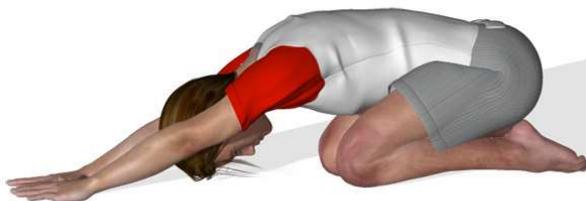


- Etirements des mollets :



- Etirement dos :

<http://eps.roudneff.com>



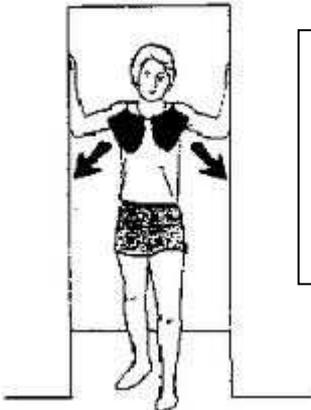


- Etirements des abdominaux :



On cherche à éloigner les mains et les pieds en cambrant légèrement le dos.

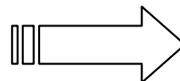
- Etirements des pectoraux (muscles de la poitrine) :



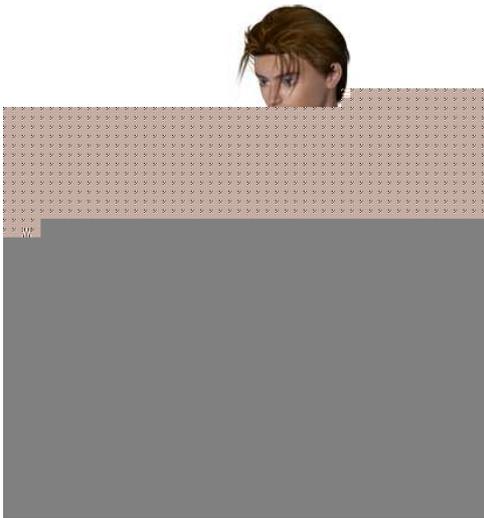
Etirement sur l'encadrement de porte est très intéressant : on peut varier la hauteur des mains et ainsi étirer l'ensemble du muscle.



- Etirements des triceps (muscles derrière le bras) :

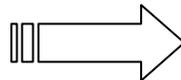
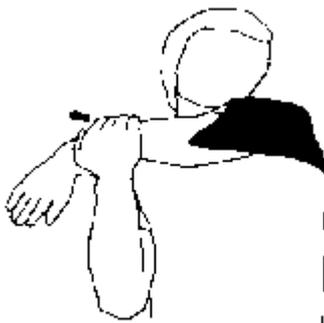


- Etirement du biceps (muscles devant le bras) :



- Etirement des deltoïdes (muscles de l'épaule) :

La différence avec les pectoraux : les mains sont à l'intérieur de la porte et on joue avec la hauteur des mains et du buste.



<http://eps.roudneff.com>

