

Quelques étirements

Ensemble on tient debout

Ancrage en douceur

Tu es capable

En avant !



Quadriceps

Se tenir debout en équilibre sur une jambe, attraper la cheville opposée avec la main et ramener progressivement le talon vers la fesse. Garder les genoux alignés, le bassin légèrement rentré et le buste droit afin de cibler l'avant de la cuisse sans cambrer le dos.



Ischios Jambiers

Tendre une jambe devant soi, l'autre légèrement fléchie, puis incliner le buste vers l'avant en gardant le dos droit. Descendre jusqu'à sentir l'étirement à l'arrière de la cuisse sans forcer ni arrondir le dos.



Mollets

Placer les mains contre un mur, avancer une jambe et reculer l'autre. Garder la jambe arrière tendue, le talon bien ancré au sol, puis pousser doucement le bassin vers l'avant afin d'étirer le mollet.



Pectoraux

Se tenir debout près d'un mur ou d'un encadrement, poser la main à hauteur d'épaule et tourner doucement le buste dans le sens opposé. Maintenir l'ouverture de la poitrine sans hausser l'épaule.



Epaules

Tendre un bras devant soi à hauteur d'épaule et le ramener contre la poitrine à l'aide de l'autre bras. Maintenir l'épaule basse et détendue pour bien cibler l'arrière de l'épaule.



Dos

Se placer à quatre pattes, mains sous les épaules et genoux sous les hanches. Arrondir lentement le dos en rentrant le menton vers la poitrine, puis relâcher les épaules afin d'étirer l'ensemble du dos.

Fessiers



S'allonger sur le dos, poser une cheville sur le genou opposé, puis ramener la cuisse vers la poitrine à l'aide des mains. Maintenir la position en laissant le bassin détendu pour étirer le muscle fessier en profondeur.



Nuque et trapezes

S'asseoir ou se tenir droit, incliner lentement la tête sur le côté en rapprochant l'oreille de l'épaule, sans lever cette dernière. Maintenir doucement pour relâcher les tensions cervicales fréquentes.

Fléchisseurs de hanche (psoas-iliaque)



Se placer en position de fente, un genou au sol ou sur un support confortable. Avancer doucement le bassin tout en gardant le buste droit et le ventre légèrement rentré afin d'étirer l'avant de la hanche de la jambe arrière.



Dos (chaîne postérieure)

Se tenir debout, pieds écartés à largeur de bassin, fléchir légèrement les genoux et laisser le buste descendre vers l'avant. Laisser la tête et les bras relâchés afin d'étirer le dos sans forcer.

Lombaires



S'allonger sur le dos, plier les genoux et les ramener doucement vers la poitrine à l'aide des bras. Maintenir la position en relâchant les épaules et en respirant profondément pour décharger le bas du dos.