



Notes :

## 1 Étirement quadriceps



**Séries: 1 Tenir: 30 sec.**

Tenez-vous debout derrière une chaise avec une main en appui sur le dossier.

Agriguez la cheville du même côté (que la main qui tient la chaise) avec la main libre, afin d'amener le pied vers la fesse, jusqu'à ressentir une sensation d'étirement sur le devant de la cuisse.

Maintenez l'étirement tout en gardant le bas du dos droit.

## 2 Étirement du mollet debout au mur



**Séries: 1 Tenir: 30 sec.**

Placez la jambe à étirer derrière vous avec le talon au sol et les orteils pointant directement devant.

Appuyez les deux mains au mur en gardant le genou arrière tendu tout en avançant les hanches devant sans fléchir le genou jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans le mollet de la jambe arrière.

Maintenez la position d'étirement.

## 3 Étirement psoas iliaque



**Séries: 1 Tenir: 30 sec.**

Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis et le dos en position neutre (légèrement arqué).

Levez une jambe vers votre ventre le plus loin possible et agrippez le genou afin de le maintenir en place.

Activez vos abdominaux pour garder le dos en contact avec le sol jusqu'à la sensation d'étirement sur le devant de la hanche.

Maintenez l'étirement et revenez lentement à la position initiale.



#### 4 Étirement genoux-poitrine

Séries: **1** Tenir: **30 sec.**



Couchez-vous sur le dos. Amenez les deux genoux vers votre poitrine avec vos mains derrière les cuisses jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement confortable dans le bas du dos. Maintenez la position.



---

#### 5 Étirement ischio-jambiers

Séries: **1** Tenir: **30 sec.**



Couchez-vous sur le dos puis tenez l'arrière de la cuisse et amenez-la vers la poitrine. Dépliez doucement le genou tout en gardant la cuisse tendue près de la poitrine jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement confortable derrière la jambe. Maintenez la position pour la durée recommandée.

