

1



## 1 Étirements des mollets( côté droit)

Aller porter la jambe droite vers l'arrière  
Garder tendues durant 30 secs  
Fléchir légèrement le genou droit et garder un  
autre 30 sec.

**Gardez les talons au sol**

Refaire sur la gauche

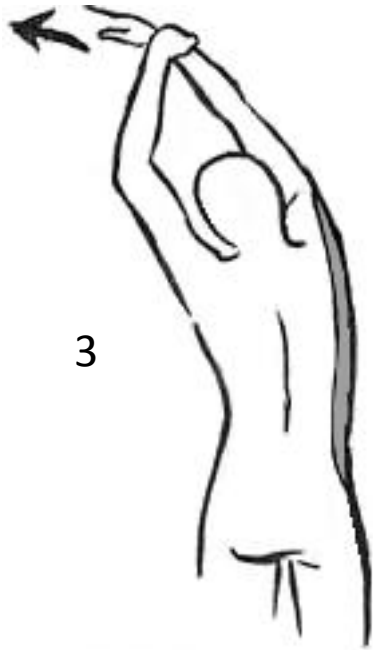
2



## 2 Étirements des quadriceps (coté droit )

Avec la main gauche venir prendre la cheville droite  
Basculer le bassin légèrement vers l'avant. Tenir 30  
secs

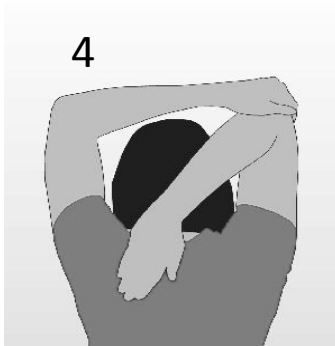
Refaire sur la gauche



### **3 Étirement du grand dorsal (côté droit)**

Tenir la main droite, paume vers le haut  
S'incliner vers la gauche , en poussant la  
paume droite vers le ciel tenir 30 secs.

Refaire côté gauche



### **4 Étirement des Tricep (côté droit )**

Venir porter la main droite entre les  
omoplates.

Avec la main gauche , amenez  
doucement le coude droit vers  
l'arrière

Refaire côté gauche

## 5 Étirement des pectoraux

### 5A

Dans un cadre de porte , avancer le tronc en ouvrant doucement la cage thoracique.

Ne pas mettre les bras trop haut

### 5 B ( côté droit )

Près d'un mur , Pied large, coude droit hauteur des épaules.

Ramener les doigts de la main droite vers le sol , tourner la tête et le tronc vers la gauche, reculer l'épaule gauche afin d'ouvrir le thorax. Refaire à gauche

5B



5A



6



## 6 Étirements des trapèzes supérieurs droit

Main gauche sur la tête près de la tempe droite

Paume droite vers le sol , doigts vers le ciel

Pousser la paume vers le sol et incliner la tête vers la gauche et légèrement vers l'avant



## 7 Torsion du dos à droite

Sur le dos, bras en croix jambes fléchies sur le coté gauche. Inspirez en gonflant le ventre et expirez profondément.

Durant 30 secs.

Refaire sur la gauche



## 8 Étirement du bas du dos et de l'intérieur des cuisses

Coucher sur le dos 8A

Coller les pieds ensemble, genou ouvert pour sentir l'étirement à l'intérieur de la cuisse

Tenir avec les mains et approcher le plus possible vers l'abdomen Tenir 30 sec

8B

Ramener les genoux ensemble près de l'abdomen et tenir 30 sec.



9



### **9 Étirement des Ischio Jambier coté droit**

Coucher sur le dos genou gauche fléchi , pied au sol.  
Lever la jambe droite en gardant le genou légèrement fléchi  
Main droite sur la cuisse droite. Essayer de descendre la  
jambe droite vers l'abdomen en même temps la main droite  
offre une résistance tenir 30 secs – 1 min

Refaire côté gauche

10



### **10 Important étirements des fessiers .** (côté droit )

Coucher sur le dos mettre la cheville droite sur  
la cuisse gauche.

Venir prendre le derrière de la cuisse gauche  
avec les mains. Tirez la cuisse vers l'abdomen.  
Orteils ramenés vers les genoux.

Refaire à gauche.