

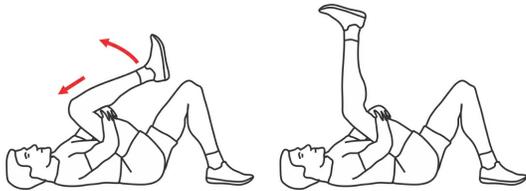


Étirements généraux

Les exercices d'étirements font partie de notre routine d'entraînement depuis bien longtemps. Leur rôle est d'augmenter ou de maintenir une bonne amplitude articulaire. Une articulation qui bouge dans sa pleine amplitude est une articulation en santé ! Les étirements sont pratiqués en fin d'entraînement. En début d'entraînement ils pourraient augmenter le risque de blessure, car les muscles ne sont pas échauffés et les étirements amènent une diminution de la sensation de la douleur. On pourrait ne pas ressentir la douleur induite par un exercice musculaire et ainsi le maintenir et se blesser.

En plus d'être utiles pour augmenter votre amplitude, les étirements apportent une sensation de bien-être, de relaxation. Donc profitez des endorphines créées par votre entraînement cardiovasculaire et musculaire et prenez le temps de vous étirer afin d'augmenter votre sensation de bien-être !

1 : Étirement ischio-jambiers



- Couché sur le dos, tenir l'arrière de votre cuisse et tirer le genou vers soi. Par la suite, faire une extension du genou tout en gardant le pied de la jambe opposée au sol. Garder le dos en appui sur le sol. Maintenir la position

| Sem. | Séries | Durée |
|----------|----------|--------------|
| 1 | 1 | 00:30 |

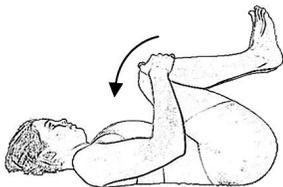
2 : Étirement fessiers



- Allongé sur le dos, amenez le genou vers l'épaule opposée. Évitez de soulever le bassin. Maintenir la position

| Sem. | Séries | Durée |
|----------|----------|--------------|
| 1 | 1 | 00:30 |

3 : Foetus



Couché sur le dos, menton rentré. Amener les genoux vers le thorax et maintenir afin de ressentir de l'étirement au bas du dos

| Sem. | Séries | Durée |
|----------|----------|--------------|
| 1 | 1 | 00:30 |



4 : Étirement du grand dorsal



- À genoux, descendre la poitrine contre vos cuisses. Allonger les bras en ayant vos paumes de mains vers le ciel. Maintenir la position

| Sem. | Séries | Durée |
|----------|----------|--------------|
| 1 | 1 | 00:30 |

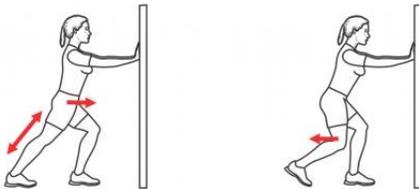
5 : Étirement quadriceps



- Couché sur le côté, tenir la cheville ou le pantalon et tirer le genou vers l'arrière tout en gardant vos abdos tendus. Tentez d'être droit. Peut être fait avec l'aide d'une serviette

| Sem. | Séries | Durée |
|----------|----------|--------------|
| 1 | 1 | 00:30 |

6 : Étirement du mollet



Un pied devant, l'autre derrière, talon au sol. Tendre la jambe arrière afin de sentir l'étirement au mollet. Maintenir la position

| Sem. | Séries | Durée |
|----------|----------|--------------|
| 1 | 1 | 00:30 |

7 : Étirement pectoraux



Assis, ouvrir les bras vers l'arrière, menton rentrer et épaules basses. Maintenir la position

| Sem. | Séries | Durée |
|----------|----------|--------------|
| 1 | 1 | 00:30 |

8 : Étirement trapèze cou



- Pour étirer le trapèze gauche, prendre le poignet de la main gauche avec notre main droite derrière le dos, tirer vers le bas, tout en penchant la tête du côté droit, maintenir la position. Répéter de l'autre côté.

| Sem. | Séries | Durée |
|----------|----------|--------------|
| 1 | 1 | 00:30 |