

Les mollets



- Placez-vous en station debout et trouvez une surface d'appui pour poser votre pied avant (poteau, mur, marche d'escalier...).
- Servez-vous du point d'appui pour vous équilibrer avec vos bras.



- Placez vos mains au sol en gardant l'une des deux jambes tendue (le talon enfonce le sol).
- Positionnez la deuxième jambe vers l'arrière juste en soutien de la première.



- Placez-vous en fente avant avec la jambe arrière tendue (solicitation des deux jumeaux).
- Étendez vos deux bras vers l'avant et le haut dans le prolongement de la chaîne dorsale de façon à solliciter les fibres musculaires du mollet dans cette direction.

Les ischio-jambiers



- Restez debout avec les jambes rapprochées et tendues.
- Descendez vers l'avant en allant toucher avec les deux mains les tendons d'Achille.



- Restez debout avec les jambes tendues et croisées.
- Descendez vers l'avant en allant toucher le sol avec les mains.



- Posez un genou au sol et étendez la seconde jambe vers l'avant.
- Saisissez le pied de la jambe en extension avec les mains.



- Asseyez-vous au sol, placez les jambes en extension.
- Saisissez les pieds sans atténuer l'extension complète des jambes.

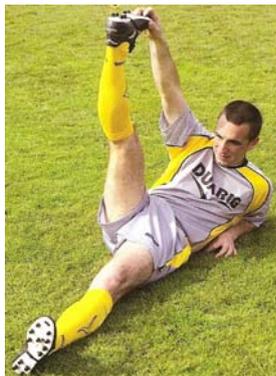


- Asseyez-vous au sol, placez le pied de la jambe à étirer sur l'autre.
- Saisissez le pied de la jambe à étirer avec les mains.
- Relevez la pointe du pied avec les deux mains sans atténuer l'extension de la jambe au sol.



- Asseyez-vous au sol, placez la jambe à étirer en extension et l'autre en flexion.
- Saisissez le pied de la jambe à étirer avec les deux mains.
- Relevez la pointe du pied avec les deux mains.

Les ischio-jambiers (suite)



- Couchez-vous au sol, saisissez avec la main le pied de la jambe à étirer.
- Relevez la pointe du pied avec la main correspondante sans atténuer l'extension de la jambe au sol.



- Couchez-vous sur le dos et basculez vers l'arrière.
- Saisissez les dessous de pied avec les deux mains.



- Restez debout avec les jambes tendues et croisées.
- Basculez vers l'avant et réalisez une extension complète des bras vers l'arrière.

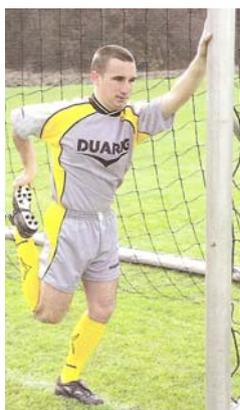


- Restez debout avec les jambes en fente avant (environ 50 cm).
- Basculez vers l'avant et réalisez une extension complète des bras vers l'arrière.



- Placez votre jambe sur l'épaule de votre partenaire, lequel est à genoux.
- Gardez votre pointe de pied tendue.

Les quadriceps



- Placez la main qui assure l'étirement sur le cou-de-pied ou sur la pointe de pied.
- Réalisez une flexion de la jambe d'appui.
- Rapprochez les deux genoux pendant l'étirement pour solliciter principalement le droit antérieur.
- Amenez le bassin en rétroversion (os iliaque vers l'avant) pour augmenter l'étirement du quadriceps et pour protéger la région lombaire.

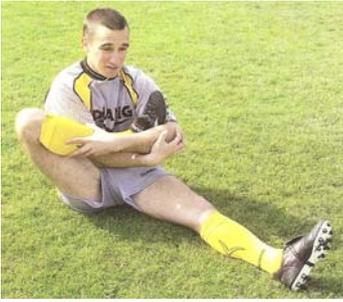


- Positionnez-vous à genoux, penché en arrière.
- Avancez et levez au maximum le bassin pour solliciter le quadriceps.
- Placez les mains loin derrière pour accentuer l'avancée du bassin.
- Écartez les genoux pour solliciter principalement le droit antérieur et le vaste interne.

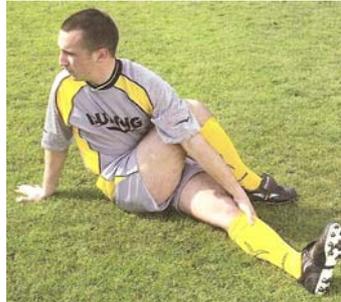


- Positionnez-vous à genoux, penché en arrière.
- Avancez et levez au maximum le bassin pour solliciter le quadriceps.
- Placez les mains loin derrière pour accentuer l'avancée du bassin.
- Resserrez les genoux pour solliciter principalement le droit antérieur et le vaste externe.

Les quadriceps (suite)



- Asseyez-vous au sol.
- Saisissez l'extérieur du pied avec les deux mains et rapprochez-le au maximum vers le ventre.



- Asseyez-vous au sol.
- Saisissez l'extérieur du genou avec la main gauche de façon à pousser davantage avec le coude du bras gauche.
- Tournez le visage et le regard dans la direction opposée.

Les fessiers



- Couchez-vous sur le dos et plaquez vos omoplates contre le sol.
- Saisissez le genou de la jambe à étirer avec les deux mains et rapprochez-le vers la cage thoracique.
- Relevez la pointe du pied pour mobiliser les fibres musculaires extérieures.



- Asseyez-vous sur le sol et placez les mains des deux côtés (base d'équilibre).
- Placez une jambe en rotation externe/flexion à 90 degrés (l'extérieur du pied est plaqué contre le sol).
- Ramenez la deuxième jambe vers l'intérieur (mouvement d'adduction).



- Couchez-vous sur le dos et plaquez vos omoplates contre le sol en permanence.
- Placez votre jambe en flexion (90 degrés) et en rotation interne.
- Laissez votre seconde jambe en extension complète au sol.

Les adducteurs



- Placez-vous en station debout, mains sur les hanches, jambes en écart.
- Basculez en inclinaison latérale sur la jambe qui fléchit.
- Placez le bassin en antéversion (solicitation principale du grand adducteur et du droit interne).



- Placez-vous en station debout, jambes en écart (écart maximal).
- Saisissez avec les deux mains la même cheville.

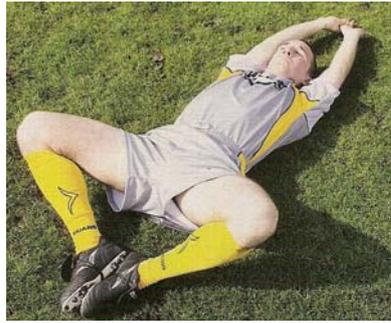


- Placez-vous en fente avant, jambes en écart : une jambe en extension et l'autre en flexion.
- Appuyez-vous sur le genou de cette jambe en flexion et dirigez votre regard dans le sens d'orientation du pied.
- Protégez le ligament interne de la jambe en extension : pour cela ramenez votre pied vers l'intérieur (appui sur le bord interne du pied).

Les adducteurs (suite)



- Placez-vous en station debout, jambes en écart (écart maximal).
- Placez les deux mains au sol et allez chercher vers l'arrière.



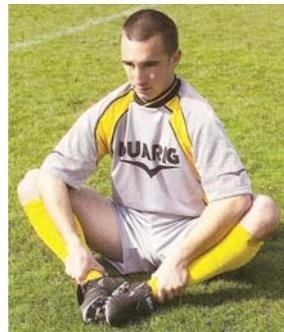
- Couchez-vous sur le dos avec les deux jambes en flexion et en inclinaison latérale, les voûtes plantaires se touchent.
- Réalisez une extension des bras en gardant les omoplates plaquées au sol (sensation de grandissement).



- Positionnez-vous à genoux et écartez une jambe sur le côté.
- Appuyez-vous vers l'avant sur les deux mains pour tenir en équilibre.
- Réalisez une inclinaison latérale du bassin sur le côté de la jambe en flexion.



- Positionnez-vous à genoux et écartez une jambe sur le côté.
- Saisissez avec vos deux mains la cheville de la jambe en extension.
- Contrôlez la translation du bassin du côté de la jambe en extension (solicitation particulière du droit interne, du moyen et du grand adducteur).



- Asseyez-vous au sol avec les deux jambes en flexion, voûtes plantaires qui se touchent.
- Appuyez avec vos coudes sur les genoux pour participer à l'écartement.



- Réalisez l'éirement avec un partenaire.
- Tenez-vous les mains et descendez latéralement chacun de votre côté.
- Laissez la jambe opposée tendue sans décoller du sol la voûte plantaire pour étirer le grand adducteur.

Le psoas-iliaque



- Conservez l'alignement des pieds.
- Placez les mains sur les hanches.
- Trouvez l'écartement de jambe optimal pour solliciter le psoas-iliaque.
- Placez la tête à la verticale du bassin.



- Placez le cou-de-pied de la jambe étirée en contact avec le sol.
- Placez les deux avant-bras sur le genou de la jambe étirée.
- Avancez suffisamment le pied de la jambe avant de façon à trouver le point d'équilibre.
- Base de sustentation optimale.

Les abdominaux



- Couchez-vous sur le dos.
- Réalisez une extension complète du corps : jambes et bras tendus.
- Exagérez l'étirement en réalisant une extension totale des pieds, pointes des pieds dirigées vers l'avant (plus couramment appelée « flexion plantaire »).



- Placez-vous en fente avant : votre genou droit est posé au sol et votre jambe gauche est en appui normal vers l'avant.
- Réalisez un écart maximal entre votre genou droit et votre pied gauche. De ce fait, vous réalisez un étirement du psoas iliaque droit et de la face droite de votre sangle abdominale.
- Placez vos bras dans la direction opposée ; votre paume de main droite est orientée vers le ciel.

Les pectoraux



- Placez-vous en station debout.
- Étendez les bras vers l'arrière afin de former un angle à 90 degrés avec le dos.
- Placez les mains de façon à ce que les doigts se chevauchent et que les paumes se tournent vers le ciel.



- Asseyez-vous sur les chevilles avec les genoux très légèrement écartés.
- Placez les deux bras au sol en extension, dans le prolongement du tronc : vers l'avant (solicitation des deux pectoraux en même temps).



- Asseyez-vous sur les chevilles avec les genoux très légèrement écartés.
- Placez les deux bras au sol en extension : le premier vers l'avant dans le prolongement du tronc et le second sur le côté à la perpendiculaire.

Les muscles dorsaux



- Placez-vous en station debout.
- Réalisez une flexion du tronc en rapprochant votre tête de vos genoux.
- Placez vos mains derrière vos genoux dans le creux poplité.



- Placez-vous en station debout.
- Réalisez une extension complète (à savoir mains groupées, bras tendus, station sur pointe de pieds).



- Restez debout.
- Écartez vos jambes d'environ un mètre.
- Réalisez une inclinaison latérale.
- Placez le bras qui participe à l'inclinaison sur l'extérieur du genou pendant que l'autre est dirigé vers le haut en extension complète.

Les muscles dorsaux (suite)



- Placez-vous en station assise en tailleur (flexion des jambes).
- Réalisez une extension complète (à savoir mains groupées, bras tendus vers le haut).
- Orientez vos mains de façon à ce que vos paumes soient dirigées vers le haut.
- Redressez-vous au maximum et assurez une antéversion du bassin.



- Couchez-vous sur le sol.
- Basculez vers l'arrière afin que vos pieds touchent le sol.
- Enroulez-vous progressivement.



- Couchez-vous sur le sol.
- Basculez latéralement une jambe à 90 degrés sans décoller les omoplates du sol.
- Laissez les bras au sol à l'horizontale.