

Cette technique d'assouplissement va vous permettre de récupérer en quelques mois une excellente amplitude articulaire. Idéale pour diminuer le mal de dos, développer les performances sportives, améliorer la récupération et diminuer les courbatures sur le long terme. L'objectif principal que l'on vise lorsque l'on veut développer la souplesse est l'augmentation de l'amplitude ou de la mobilité articulaire des mouvements. Le moment propice pour faire les étirements est en dehors des séances d'entraînement elles-mêmes et non à la fin des séances !

>>> **Attention pour les compétiteurs**, l'exécution des techniques d'étirements en début de séance diminue le potentiel musculaire et en fin d'une séance de forte intensité, elle allonge le temps de récupération post exercice.

Faites une séance minimum par semaine et dans le cas de compétiteur, 2 séances minimum par semaine.

Lorsque vous réalisez les mouvements, pensez à **contracter vos quadriceps** (sauf pour le 1<sup>er</sup> exercice) afin d'étirer au mieux le muscle antagoniste : « l'ischio jambier ». La contraction et **les mouvements doivent être tenus pendant 10 secondes** et réalisés **3 fois** en alternance coté droit et gauche.



### Etirement du quadriceps sur une table ou une surface plane.

Placement : rapprochez progressivement au fur à mesure des séances le talon à la fesse en plaçant l'autre jambe bien en avant. Plus vous êtes souple, plus vous rabaissez la hauteur de la table afin d'augmenter l'étirement.

Débutants : Prenez une table assez haute.

Mur



### Etirement des ischios, utilisez une chaise.

Placement : doigts joints et main en flexion pour le bras arrière, la jambe relevée doit être tendue et le quadriceps contracté, grandissez-vous lors de l'exercice, Le petit doigt de la main doit aller chercher le petit doigt de pied.

Débutants : concentrez-vous pour avoir la jambe relevée tendue et placez votre main avant sur le tibia !

Mur



### Autre étirement des ischios.

Placement : doigts joints et main en flexion pour le bras arrière, une jambe fléchie sur le coté, l'autre jambe est tendue avec le quadriceps contracté, grandissez-vous lors de l'exercice. Le petit doigt de la main doit aller chercher le petit doigt de pied.

Débutants : concentrez-vous pour avoir la jambe tendue et placez votre main sur le tibia !

Mur



### Etirement des fessiers.

Placement : Une jambe par-dessus l'autre, le talon posé à coté du genou, l'autre jambe est tendue, doigts joints et main en flexion pour le bras arrière, le bras en appui sur la jambe doit rapprocher celle-ci du buste, grandissez-vous lors de l'exercice.

Débutants : recherchez la position d'équilibre en rapprochant la jambe fléchie près du buste !



### Etirement des Mollets.

Placement : écartement pieds et mains comme la largeur des épaules.

Commencez par placer les mains en avant du buste, puis relevez progressivement les jambes pour les avoir tendues. Contractez vos quadriceps tout en gardant les talons au sol et décollez les doigts de pieds. Poussez les fesses vers l'arrière et rentrez la tête dans les épaules.

Débutants : concentrez-vous pour avoir les jambes tendues.