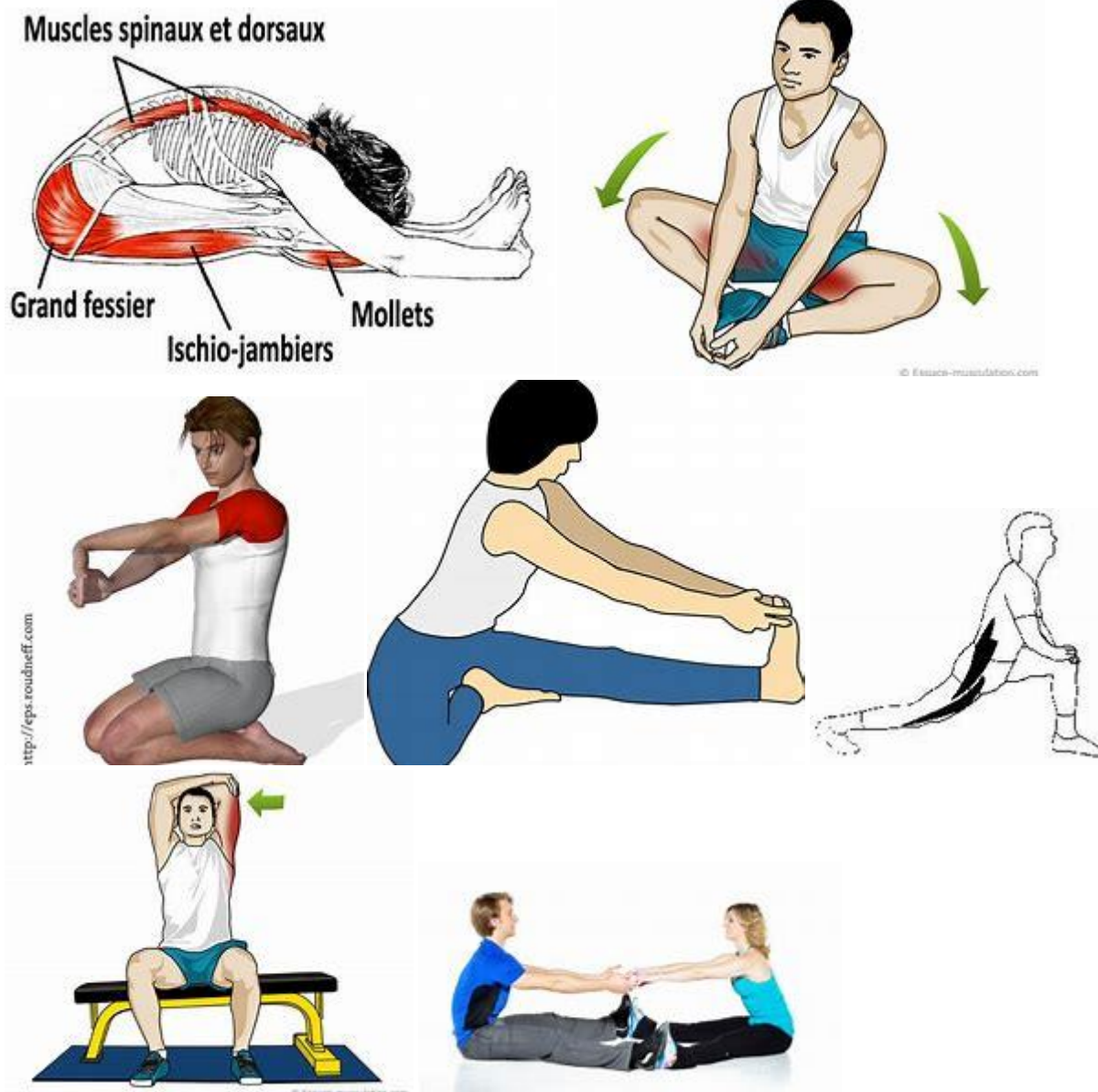
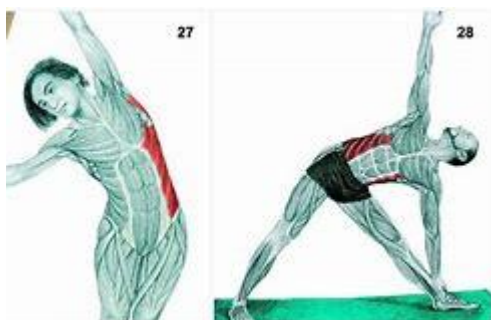
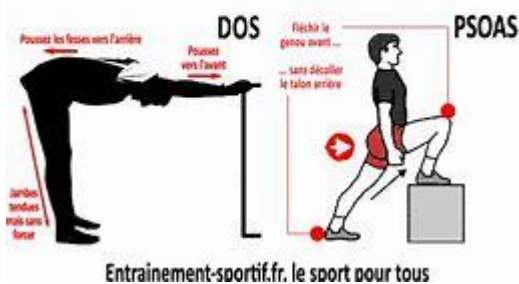


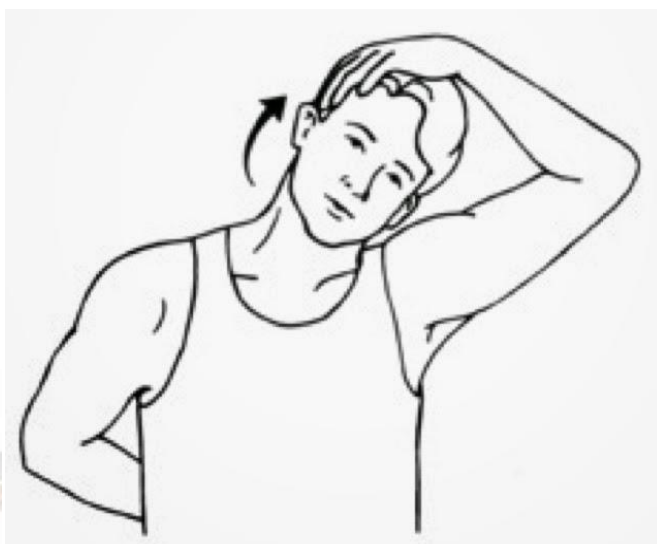
Fiche thématique étirements

Etre bien positionnés, ne pas être dans la douleur



2 étirements simples mais **ultra-efficaces**





<http://eps.roudneff.com>

Étirement des muscles fléchisseurs

de la **hanche**



<http://l'entrailemannant.unccutif.fr/fatizomant.psoas.htm>



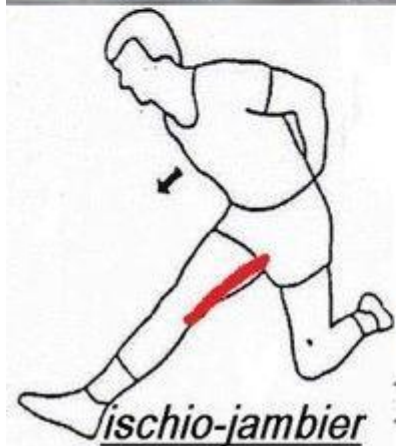
ETIREMENT!

psoas illiaque

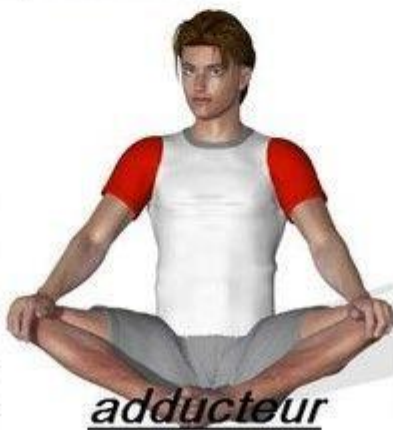


quadriceps

© Espace



ischio-jambier

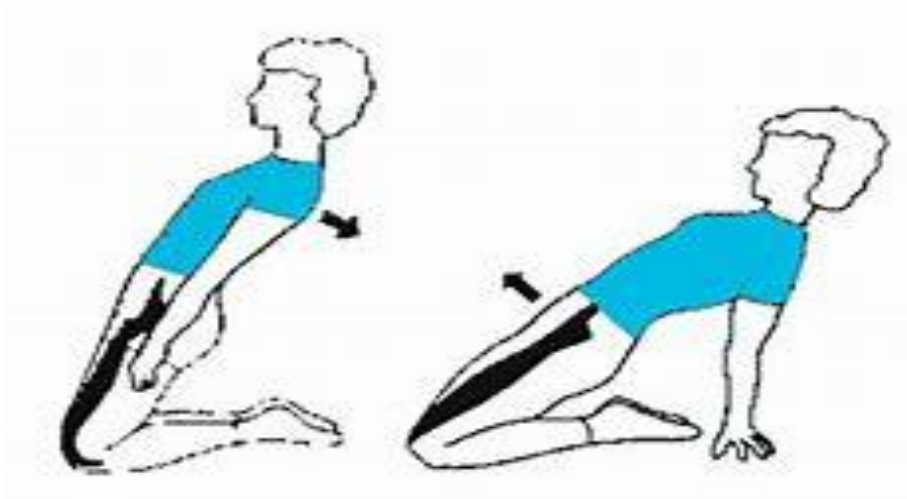


adducteur

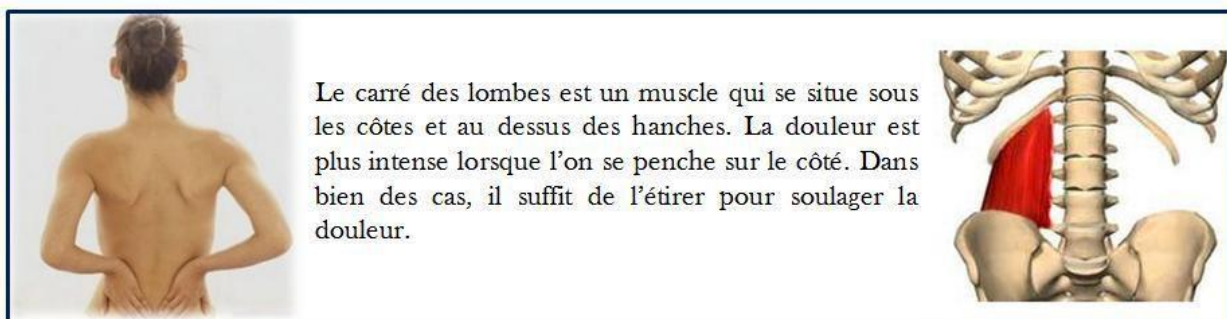


mollet

© Fotogrammi



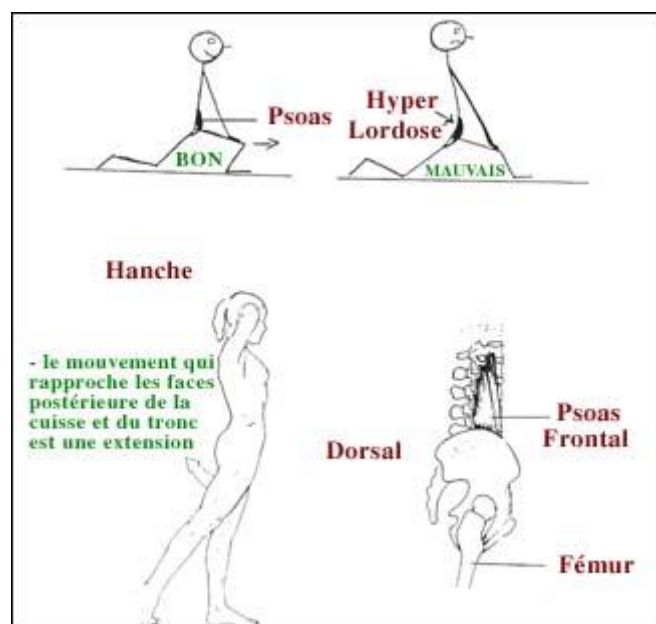
ETIREMENT DU CARRÉ DES LOMBES



Le carré des lombes est un muscle qui se situe sous les côtes et au dessus des hanches. La douleur est plus intense lorsque l'on se penche sur le côté. Dans bien des cas, il suffit de l'étirer pour soulager la douleur.

- | | | |
|---|---|---|
| <p>1.
Allongez-vous sur le dos sur un plan dur
Placez les bras en croix (à 90° du tronc)
Pliez les jambes</p> | <p>2.
Passez les deux jambes sur un côté
Saisissez le genou supérieur avec votre main
Tournez la tête vers le côté opposé
Essayez de garder l'épaule qui se trouve du même côté que la tête contre le sol</p> | <p>3.
Concentrez vous sur votre respiration
Relâchez complètement votre corps pour ressentir comme une torsion dans le bas du dos
Restez 30 secondes
Renouvelez l'exercice en tournant les jambes de l'autre côté</p> |
|---|---|---|







Séance de statique pelvienne sur une base d'exercices de Yoga

► **LES ETIREMENTS :**

LES MOLLETS
Genoux fléchis, descendre le bassin vers le sol.

PSOAS
En veillant à conserver le mollet bien vertical, pousser le bassin vers l'avant en amenant passivement la jambe arrière le plus près possible du sol.

ABDUCTEURS DE LA HANCHE
Tirer la cuisse vers le thorax à l'aide du coude opposé qui entoure le genou.

ADDUCTEURS DE LA HANCHE
Appuyer doucement et surtout progressivement sur les genoux en penchant le buste en avant.

FESSIERS
Ramener le genou et la tête vers la poitrine, le dos doit être à plat sur le sol.

The diagram contains five illustrations of a man in an orange shirt and blue shorts performing different stretches. 1. 'LES MOLLETS': He is in a lunge position with his back foot flat on the ground and his front knee bent. 2. 'PSOAS': He is in a lunge with his back foot flat and his front leg vertical. 3. 'ABDUCTEURS DE LA HANCHE': He is sitting on the ground with his legs bent and feet flat, pulling his right knee towards his chest with his left elbow. 4. 'ADDUCTEURS DE LA HANCHE': He is sitting on the ground with his legs bent and feet flat, leaning forward. 5. 'FESSIERS': He is lying on his back with his knees bent and feet flat, pulling his knees towards his chest.