

Ces exercices d'étirement peuvent être réalisés après un entraînement sportif, mais également à tout moment de la journée dans un objectif de détente. Conseils : Je vous conseille vivement d'étirer les muscles sollicités pendant votre renforcement musculaire notamment les muscles du dos, le quadriceps, le psoas, le poignet. S'il s'agit de faire les exercices dans le but de s'assouplir, prenez votre temps et ne forcez jamais, c'est avec le temps et l'entraînement qu'on devient souple, il faut être patient. Prudence

## Consigne pour un bon étirement des quadriceps

Debout, dos droit, saisissez votre pied par la cheville puis ramenez le talon sur la fesse. Pour plus d'effet, serrez les fesses et orientez le genou vers l'arrière, sans vous pencher vers l'avant. Maintenez 20 à 30 secondes et changez de jambe, puis recommencez cet exercice d'étirement des quadriceps à plusieurs reprises jusqu'à en ressentir les bienfaits.



## Etirement des ischio-jambiers (1)

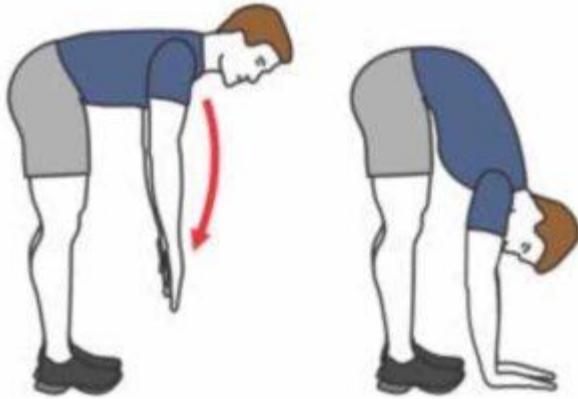
Les ischio-jambiers sont les muscles situés à l'**arrière de la cuisse**. Leur action principale est la **flexion de la jambe** sur la cuisse.

### Consigne pour un bon étirement des ischio jambiers

Debout, posez votre talon sur une chaise, jambe tendue, puis penchez votre buste vers l'avant sans arrondir le dos, et allez chercher votre pointe de pied. Maintenez 20 à 30 secondes et changez de jambe, puis recommencez cet exercice d'étirement des ischio-jambiers à plusieurs reprises jusqu'à en ressentir les bienfaits.



## Etirement des ischio-jambiers (2) variante



Ce mouvement est à la fois un exercice de stretching mais également un test pour évaluer la souplesse des muscles ischio-jambiers, et plus globalement des muscles de la chaîne postérieure. **Consignes :**

- Positionnez-vous debout, pieds serrés et jambes tendues, puis basculez progressivement le haut du corps vers le bas sans forcer, dans un premier temps, on laisse juste le poids du corps vers l'avant puis progressivement on gagne de l'amplitude, ne jamais forcer en stretching.

## Etirement des adducteurs

L'adducteur de la jambe est le muscle situé à l'**intérieur de la cuisse**. Son action principale est, comme son nom l'indique, l'**adduction de la jambe**.

### Consigne pour un bon étirement des adducteurs

Assis sur une chaise, jambes écartées face au dossier, rapprochez votre bassin au maximum en écartant les genoux. Maintenez 20 à 30 secondes puis recommencez cet exercice d'étirement des adducteurs à plusieurs reprises jusqu'à en ressentir les bienfaits.



## Étirement des mollets

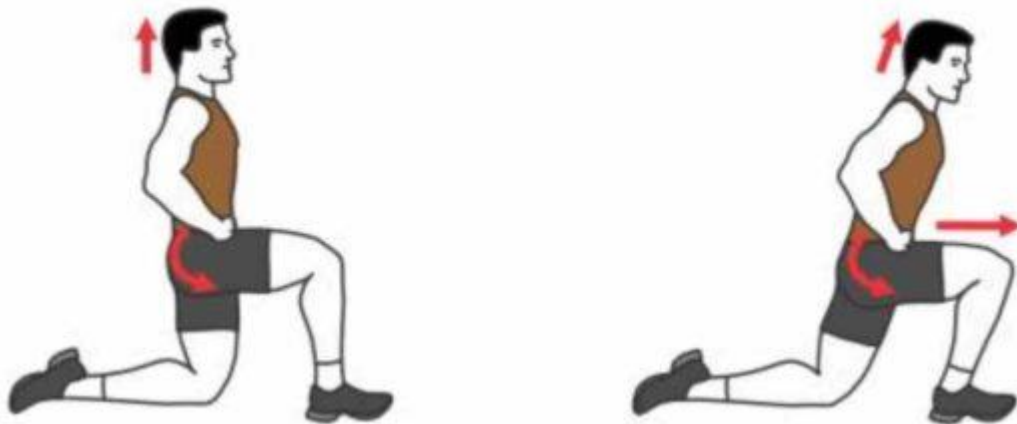
Les mollets ([triceps sural](#)) sont les **muscles des jambes**. Ils participent aux mouvements de **flexion et d'extension de la cheville**.

### Consigne pour un bon étirement des mollets

En appui contre un mur, tendre une jambe vers l'arrière (environ 1 mètre), puis rentrez le bassin vers l'intérieur sans décoller le talon. Maintenez 20 à 30 secondes et changez de jambe, puis recommencez cet exercice d'étirement des mollets à plusieurs reprises jusqu'à en ressentir les bienfaits.



## Étirement du psoas



Étirer le muscle psoas revêt d'une grande importance pour **diminuer les tensions au niveau des vertèbres lombaires**. Un psoas sous tension se manifeste par un mal de dos et un risque accru d'inflammation lombaire et inguinale. Réaliser régulièrement des exercices pour assouplir son psoas permet de **retrouver davantage de souplesse et de mobilité au niveau des hanches**. Ceci est bénéfique dans la pratique de nombreux sports, tels que la course à pied, pour améliorer sa foulée et éviter les blessures, ou encore en musculation, afin de réaliser certains exercices avec plus d'amplitude. De manière générale, nos postures du quotidien (assis notamment) ainsi que de nombreux mouvements intégrant des flexions de la hanche favorisent le raccourcissement du muscle psoas. Pour toutes ces raisons, il est essentiel de l'étirer régulièrement.

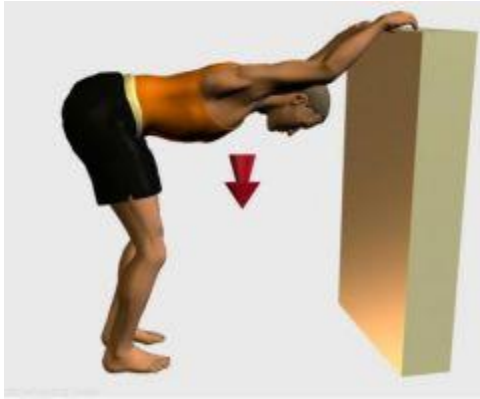
### Consigne :

- Prenez appui au sol avec la jambe arrière en appui sur le genou et la jambe avant en appui sur le pied, genou fléchi à 90°.
- Avancez progressivement votre bassin vers l'avant tout en conservant le buste droit, la jambe arrière reste fixe. Maintenez 20 à 30 secondes et changez de jambe, puis recommencez

Cet exercice permet d'assouplir le muscle psoas ainsi que le quadriceps, vous devez ainsi ressentir un léger étirement au niveau de l'avant de la cuisse arrière.

## Etirement des lombaires et dorsaux

Assouplissements des muscles du bas et du milieu du dos.



### Consigne pour un bon étirement

A l'aide d'un dossier de chaise, d'une rampe ou d'un meuble, maintenez vous avec les mains puis **poussez vos fesses vers l'arrière** afin d'avoir la sensation de creuser votre dos. Vos pieds doivent se situer au niveau de l'aplomb de votre bassin et vos jambes restent tendues lors du mouvement. Soufflez doucement et essayez d'étirer votre dos au maximum tout en poussant les bras vers l'avant. Maintenez la position 10 à 20 secondes puis recommencez à 3 ou 4 reprises.

## Etirement du grand fessier

Le grand fessier est un muscle très volumineux situé à l'arrière du bassin, qui bien tonifié donne aux fesses un aspect bombé.

### Consignes pour un bon étirement du grand fessier

Allongé sur le dos, jambes initialement tendues, fléchissez une jambe et ramenez votre genou au niveau de la poitrine. Maintenez 20 à 30 secondes et changez de jambe, puis recommencez cet exercice d'étirement du grand fessier à plusieurs reprises jusqu'à en ressentir les bienfaits.

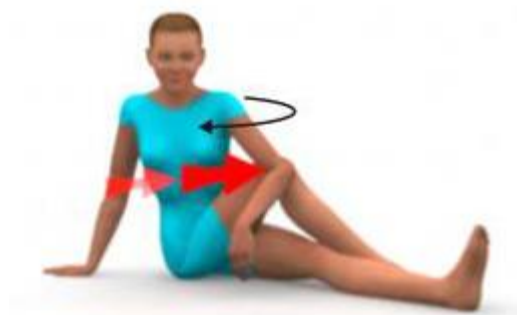


## Éirement des petits et moyens fessiers

Les petits et moyens fessiers sont des muscles situés sur le côté du bassin, ils ont une action d'élévation latérale et de rotation de la hanche. Bien tonifiés, ces muscles participent au galbe du contour de la hanche.

### Consignes pour un bon étirement des petits et moyens fessiers

Assis au sol, dos droit, pliez et croisez une jambe par-dessus l'autre puis ramenez le genou vers vous, dos bien droit et buste orienté du côté de la fesse étirée. Maintenez 20 à 30 secondes et changez de jambe, puis recommencez cet exercice d'étirement des petits et moyens fessiers à plusieurs reprises jusqu'à en ressentir les bienfaits.

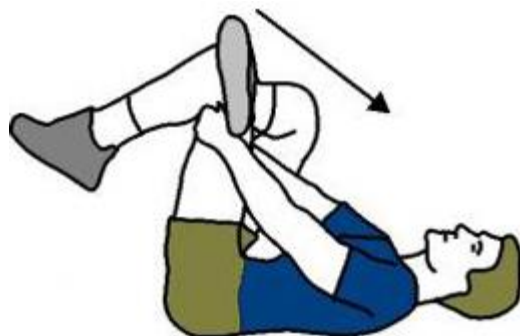


## Éirement des petits, moyens et grands fessiers

Exercice d'étirement général des muscles fessiers.

### Consignes pour un bon étirement

Allongé sur le dos, croisez une jambe par-dessus l'autre et tirez cette dernière vers vous en plaçant vos mains derrière la cuisse ou au niveau du genou. Maintenez 20 à 30 secondes et changez de jambe, puis recommencez cet exercice d'étirement des fessiers à plusieurs reprises jusqu'à en ressentir les bienfaits.



## Éirement des triceps

Le triceps est le **muscle situé sur l'arrière du bras**. Son action principale est l'extension de l'avant-bras et la rétropulsion de l'épaule.

### **Consigne pour bien étirer ses triceps**

Dos droit, passez une main derrière votre dos (entre les omoplates) en gardant le coude bien haut, puis tirez votre coude avec la main opposée. Maintenez 20 à 30 secondes et changez de bras, puis recommencez cet exercice d'étirement à plusieurs reprises jusqu'à en ressentir les bienfaits.



### **Etirement des biceps, pectoraux, épaules**

Le biceps est le muscle situé sur l'avant du bras. Son action principale est la flexion et la supination du coude. Cet exercice de stretching est relativement complet puisqu'il permet d'assouplir à la fois les pectoraux, les biceps et les deltoïdes antérieurs (devant de l'épaule).

### **Consigne pour bien étirer ses biceps**

Placez-vous au centre d'un cadre de porte en vous y accrochant par les mains à hauteur des épaules puis allez chercher vers l'avant avec le buste en gardant la tête haute. Maintenez 20 à 30 secondes puis recommencez cet exercice d'étirement à plusieurs reprises jusqu'à en ressentir les bienfaits.

**Astuce :** n'hésitez pas à prendre appui plus haut ou plus bas afin de varier les sollicitations.



## Etirement du deltoïde postérieur

Cet exercice permet d'étirer principalement le deltoïde postérieur, mais également le deltoïde moyen et les muscles du haut du dos.



**Consigne :** Passer un bras devant vous, au-dessus de l'épaule opposée, puis placer votre main sur le coude et exercer une pression vers vous.

## Etirement des faisceaux moyen et postérieur de l'épaule

Cet exercice à la même action que le mouvement précédent, mais avec une action d'étirement supérieure au niveau du faisceau moyen du deltoïde.



**Consigne :** Saisissez votre coude avec la main opposée et tirez latéralement.

## Etirement des faisceaux moyen et antérieur de l'épaule

Il s'agit ici d'un des exercices les plus efficaces pour étirer le faisceau moyen du deltoïde.





**Consigne :** Saisissez votre poignet avec la main opposée puis tirez à la fois latéralement et vers le bas.

### **Etirement des épaules au sol**



**Consigne :** Assis par terre, mains posées au sol et bras tendus vers l'arrière, élevez votre buste et faites glisser lentement vos fesses vers l'avant.

### **Exercice d'assouplissement des abdominaux**



Empruntée encore une fois au yoga, la posture du Cobra, est un exercice aux  multiples bienfaits, dont celui d'étirer les  muscles abdominaux.

**Consignes :**

- Allongez-vous à plat ventre, mains à plat au sol, à l'aplomb des épaules, et jambes tendues.
- Dépliez progressivement les bras en poussant avec vos mains, coudes serrés.
- Tout en inspirant, orientez votre poitrine vers l'avant et vers le haut, en tendant vos bras au maximum, mais sans forcer au niveau du bas du dos (vous ne devez en aucun cas ressentir de douleur au niveau des lombaires).

**Plus facile :** si vous manquez de souplesse, vous pouvez réaliser cet exercice de stretching en appui sur les avant-bras, coudes à l'aplomb des épaules. En yoga, il s'agit de la posture du sphinx.

**Etirement du poignet :**

Étape 1 Tenez-vous debout et étendez les deux bras devant vous.

Étape 2 Fléchissez votre **poignet** vers le bas pour pointer vos doigts vers le sol, puis attrapez-les avec votre main gauche. Tirez les doigts vers l'arrière en sentant l'**étirement**.

