

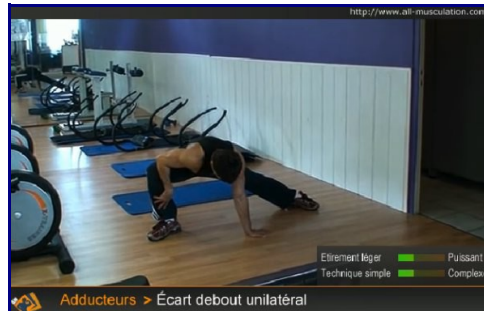
# ECART UNILATÉRAL DEBOUT

Présentation de ce mouvement d'étirement pour **les adducteurs**.

Ci-dessous, deux images pour comprendre rapidement cet exercice de stretching pour les adducteurs.



Début de l'étirement



Fin de l'étirement

Cet exercice consiste à faire un « demi » grand écart debout, donc seulement une jambe réalise l'écart. C'est l'étirement le plus connu et le plus utilisé pour les adducteurs.

## ***Réalisation de l'étirement :***

- Debout, jambes écartées
- Fléchir une jambe sur le côté, tout en gardant l'autre tendue
- Pour accentuer l'étirement, utilisez la main ou le coude du côté de la jambe fléchie pour pousser le genou vers l'arrière et donc ouvrir davantage l'angle entre les deux jambes.
- Si besoin, aidez-vous avec une main au sol pour garder l'équilibre.

## ALLONGÉ EN CROIX, À DEUX JAMBES

Présentation de ce mouvement d'étirement pour **les fessiers**

Ci-dessous, deux images pour comprendre rapidement cet exercice de stretching pour les fessiers.



### Début de l'étirement



### Fin de l'étirement

Allongé sur le dos, les épaules, au sol, plier les jambes et les basculer d'un côté, pour étirer les fessiers.

- Zone musculaire : Masse des fessiers

Ce mouvement est assez léger, il ne produit pas d'étirement violent, et peu donc être pratiqué par tous.

Il n'a pas vraiment vocation à améliorer sa souplesse, mais plus à soulager les tensions au milieu du corps et à maintenir une bonne mobilité du bassin.

C'est pour cette raison qu'il est intéressant de l'utiliser en fin de séance, pour supprimer les tensions dues aux poids utilisés, ou au gainage qui oblige à verrouiller toute cette zone pendant l'entraînement.

Une bonne mobilité du bassin est importante en prévention des contractures et autres blessures dans le bas du dos.

## ALLONGÉ UNE JAMBE PLIÉE ET UNE JAMBE AU SOL

Vidéo d'Allongé une jambe pliée et une jambe au sol, un étirement pour **les fessiers**.

Ci-dessous, deux images pour comprendre rapidement cet exercice de stretching pour les fessiers, ischio-jambiers.



Début de l'étirement



Fin de l'étirement

Pour résumer, couchez-vous sur le dos, ramenez un genou vers le ventre et maintenez-le avec vos 2 mains.

- Zone musculaire : fessiers, ischio-jambiers

Cet étirement est tout indiqué aux débutants très peu souples. Il est très simple d'exécution et relativement efficace.

### ***Réalisation de l'étirement :***

Allongez-vous au sol, jambes allongées.

Ramenez le genou gauche vers la poitrine (genou fléchi) en maintenant la jambe droite allongée. Maintenez-le fermement avec vos 2 mains.

Lorsque l'étirement est terminé, recommencez avec la jambe droite.

La mise en tension se fait par une longue et lente expiration. La respiration durant le maintien est lente, profonde comme pour tous les étirements. L'objectif est de rentrer au maximum le ventre pour bien positionner la zone lombaire.

## POSITION DE L'ENFANT

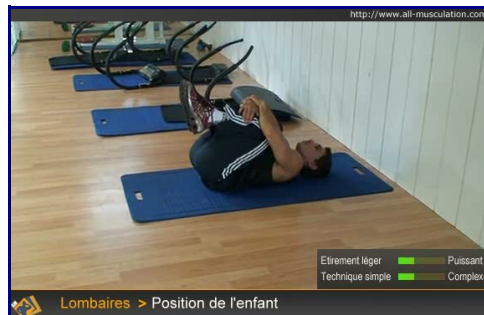
Présentation de ce mouvement d'étirement pour la **zone lombaire**, soulageant un grand nombre des tensions sur cette zone.

### Images et résumé du Position de l'enfant :

Ci-dessous, deux images pour comprendre rapidement cet exercice de stretching pour la zone lombaire.



### Début de l'étirement



### Fin de l'étirement

Cette position, très simple, consiste à maintenir les cuisses sur le buste.

- Zone musculaire : lombaires

Cet exercice, très certainement le plus simple 'naturel' qui soit, permet d'étirer les muscles formant la zone lombaire et de soulager les tensions des grands muscles du bassin.

Il est particulièrement apprécié de ceux qui souffrent de grandes tensions dans le bas du dos.

# ETIREMENT TRAPÈZES AU SOL

Présentation de ce mouvement d'étirement pour **les trapèzes**.

Images et résumé de l'étirement pour les trapèzes au sol :



Début de l'étirement



Fin de l'étirement

En résumé : à quatre pattes au sol, joindre les deux mains puis arrondir le dos au niveau des omoplates.

- Zone musculaire : Trapèzes

Cet étirement permet d'étirer le milieu du dos, de façon simple et très efficace.

## ***Réalisation de l'étirement :***

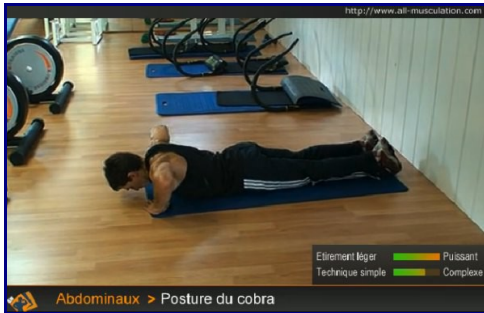
Le mouvement est assez simple à réaliser, mais il demande un peu d'habitude pour réussir à bien sentir l'effet sur les muscles trapèzes.

- Se placer à quatre pattes sur un tapis de fitness.
- Joindre les deux mains et garder les bras tendus.
- En inspirant, gonfler la poitrine tout en essayant d'arrondir au maximum le dos au niveau des omoplates.
- Expirer en relâchant.

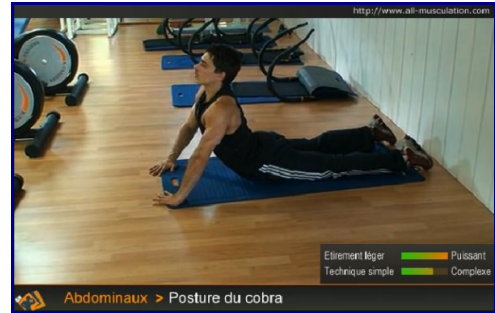
## POSTURE DU COBRA

Présentation de ce mouvement d'étirement pour **les abdominaux**. Un mouvement en provenance des postures utilisées pour le Yoga.

Images et résumé de la posture du cobra :



Début de l'étirement



Fin de l'étirement

Pour résumer, le principe de ce mouvement est de se mettre à plat ventre, puis de se relever bras tendus, tout en gardant les jambes au sol.

- Zone musculaire : Abdominaux

Ce mouvement est un excellent étirement pour les abdominaux, mais qui demande une certaine technique et une certaine souplesse.

En conséquence il ne sera pas vraiment facile de le faire pour une personne peu souple et peu habituée à ce type d'exercice.

Pour tous les autres, c'est un très bon moyen d'étirer les abdominaux et toute la partie antérieure du bassin.

### ***Réalisation de l'étirement :***

Cet exercice est d'apparence simple, mais il est en fait assez technique, et doit être exécuté avec précaution :

- Allongé sur un tapis de sol, mettez les mains à hauteur des épaules
- Inspirer et se relever en tendant les bras, mais sans gagner le corps, qu'il faut donc laisser « pendre » vers le sol.
- Les jambes restent donc au sol, et le dos est très crambé, ce qui produit l'étirement des abdominaux et des psoas. Laissez bien pendre le corps, c'est vraiment l'élément le plus important de cet étirement.
- Si vous n'êtes pas assez souple, ne tendez pas complètement les bras.

Attention si vous avez des problèmes de dos, n'utilisez pas cet étirement, car la cambrure peut aggraver vos problèmes et être douloureuse.

Vous risquez de rencontrer ce problème pour tous les mouvements qui étirent les abdominaux, car pour les étirer, il est indispensable de cambrer le dos.

La posture du cobra est donc un exercice d'étirement pour les abdominaux qui peut être dangereux.