

Les étirements devront se faire en fin d'entraînement et durant les journées de repos. Pour développer et entretenir une bonne souplesse, il est conseillé de faire 3 à 5 séances par semaine.

N. B. Aucune douleur ne doit être ressentie durant l'exécution des étirements.

Maintenir la position pendant 30 secondes et répéter l'étirement entre 1 et 5 fois.



Étirement des adducteurs

Assoyez-vous, collez les talons puis amenez-les le plus près possible des hanches.

Agrippez le bout des pieds et tirez-les vers vous alors que vous penchez le tronc vers l'avant pour sentir un étirement confortable dans la région de l'aîne et l'intérieur de la cuisse.



Étirement des fessiers et de la bandelette ilio-tibiale

Assoyez-vous le dos droit et croisez une jambe au-dessus de l'autre.

Tenez votre genou avec votre bras opposé et tirez la cuisse contre votre poitrine vers l'épaule opposée jusqu'à la sensation d'étirement sur le côté externe de votre jambe et /ou fesse.



Étirement des fessiers

Croisez les jambes en plaçant la jambe à étirer sur le dessus.

Tirez doucement le genou inférieur vers la poitrine jusqu'à ce qu'un étirement soit ressenti dans le fessier.



Étirement des ischio-jambiers

Assis sur le plancher, les genoux étendus. Tentez de toucher les orteils avec les mains en gardant les orteils tendus et le dos droit.

Il est aussi possible de faire cet étirement en position debout; se pencher vers l'avant en tentant d'aller toucher au sol avec ses doigts.



Étirement des fessiers

Placez-vous debout, les pieds à la largeur des hanches. Levez un genou vers votre ventre et tirez-le avec vos deux mains afin d'augmenter la mobilité.

Maintenez votre dos droit et le pied aligné avec le genou lors du mouvement. Redescendez le genou lentement et avec contrôle. Répétez avec l'autre jambe.



Étirement de la bandelette ilio-tibiale

Placez-vous debout, croisez une jambe devant et penchez-vous vers l'avant le plus loin possible sans plier les genoux.

Tournez légèrement votre corps du côté de la jambe avant jusqu'à la sensation d'étirement sur le côté externe de la jambe arrière. Maintenez l'étirement et revenez lentement à la position initiale.



Étirement du quadriceps

Placez-vous debout avec une main en appui sur une chaise.

Avec l'autre main, agrippez votre cheville afin d'amener le pied vers la fesse jusqu'à une sensation d'étirement sur le devant de la cuisse.

Maintenez l'étirement en gardant le bas

du dos droit et revenez à la position initiale.

Étirement des ischio-jambiers

En gardant le dos plat, amenez une jambe devant puis penchez le tronc vers l'avant.

Tirez les orteils vers vous le plus possible puis sortez les fesses afin d'étirer l'arrière de la jambe. Gardez le genou tendu.



Étirement des mollets

Placez le bout d'un pied contre le mur. Placez l'autre jambe derrière avec le talon au sol, le pied parallèle au pied avant et le genou tendu.

Gardez le tronc droit et poussez les hanches vers l'avant pour sentir un étirement dans le mollet de la jambe arrière.



Étirement des mollets

Debout face à un mur, placez les orteils au mur.

En gardant le genou tendu, avancez vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans le mollet puis maintenez cette position.

