

# ÉTIREMENTS

EXERCICES D'ÉTIREMENTS POUR TOUT LE CORPS

15 minutes

# MAINS VERS LE CIEL

30 sec

Commencez en position debout, les pieds écartés de la largeur des hanches et les bras le long du corps.

Balayez lentement vos bras vers l'extérieur et vers le haut au-dessus de votre tête.

Gardez les mains écartées à la largeur des épaules et tendez-les vers le plafond.

Détendez vos épaules et regardez légèrement vers le haut.

**Avantages :** abdomen, poitrine, grand dorsal, obliques, épaules, colonne vertébrale, le haut du dos



# FLEXION AVANT

30 sec

Commencez en position debout, les pieds écartés de la largeur des hanches et les bras le long du corps.

En gardant le dos droit, faites une charnière au niveau des hanches pour vous pencher vers l'avant, en abaissant le haut du corps vers les jambes.

Détendez votre tête, votre cou et vos bras et essayez de poser vos paumes sur le sol.

**Avantages :** mollets, fessier, ischio-jambiers, lombaires



# OUVERTURE DU TORSE

30 sec

Commencez en position debout, les pieds écartés de la largeur des hanches.

Mettez les mains derrières la tête et écartez les bras pour amener les coudes vers l'extérieur et l'arrière.

Serrez doucement vos omoplates l'une contre l'autre et ouvrez votre poitrine.

**Avantages :** abdomen, poitrine, épaules.



# POSTURE DU GRAND ANGLE

30 sec

Commencez en position debout, les pieds écartés et les orteils pointés vers l'avant.

En gardant le dos droit, faites une charnière au niveau des hanches pour vous penchez vers l'avant, en abaissant le haut du corps vers les jambes.

Détendez votre tête, votre cou et vos bras et essayez de poser vos paumes sur le sol.

**Avantages :** mollets, aine, ischio-jambiers, hanches, lombaires.



# FENTE DE CÔTÉ

1 min

Commencez en position debout, les pieds bien écartés.

Déplacez votre poids d'un côté, en pliant le genou et en gardant l'autre jambe droite.

Placez vos mains au sol et abaissez vos hanches jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'intérieur de la cuisse.

Tournez le pied de votre jambe droite de manière à ce que votre talon touche le sol et que vos orteils soient pointés vers l'extérieur.

**Avantages :** mollets, aine, ischio-jambiers, hanches.



# FENTE AVANT

1 min

Commencez par vous agenouiller, les bras le long du corps.

Avancez une jambe en plaçant votre pied à plat sur le sol devant vous.

Poussez vos hanches vers l'avant et levez les bras au-dessus de la tête.

Levez la poitrine et tendez les bras vers le plafond

**Avantages :** abdomen, hanches, lombaires, psoas, quadriceps.



# CHIEN FACE AU CIEL

30 sec

Commencez par vous allonger sur le ventre, les jambes tendues et les mains sous les épaules.

Appuyez vos paumes sur le sol, en redressant les bras pour soulever le haut du corps et les jambes du sol.

Soulevez votre poitrine, détendez vos épaules et regardez légèrement vers le haut.

**Avantages :** abdomen, poitrine, psoas, colonne vertébrale.





# POSTURE DE L'ENFANT

30 sec

Commencez à vous mettre à quatre pattes en position de table.

Elargissez vos genoux et rapprochez vos orteils pour qu'ils se touchent.

Reposez-vous sur vos talons, puis tendez les mains vers l'avant et abaissez votre poitrine vers le sol.

Détendez vos hanches et posez votre front sur le sol.

**Avantages :** chevilles, pieds, hanches, lombaires, tibias, épaules.



# CHIEN TÊTE EN BAS

30 sec

Commencez à vous mettre à quatre pattes en position de table.

Rentrez vos orteils, appuyez vos paumes sur le sol et redressez vos bras et vos jambes pour soulever vos hanches et les ramener vers l'arrière.

Poussez votre poitrine vers vos cuisses et vos talons vers le sol.

**Avantages :** mollets, fessier, ischio-jambiers, lombaires, épaules.



# THUNDERBOLT

30 sec

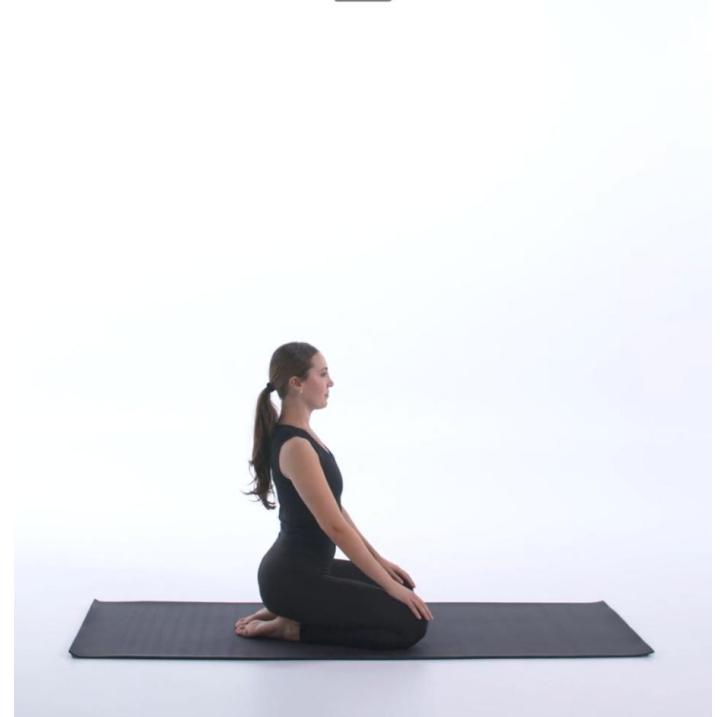
Commencez par vous agenouiller, les genoux joints et les pieds posés sur le sol.

Asseyez-vous sur vos talons, les gros orteils se touchant et les talons étant séparés.

Placez vos mains sur vos cuisses, les paumes tournées vers le bas.

Asseyez-vous bien droit, le dos droit et les épaules détendues.

**Avantages :** chevilles, pieds, genoux, quadriceps, tibias.



# PIGEON

1 min

Commencez à vous mettre à quatre pattes en position de table.

Avancez un genou et placez-le derrière votre poignet du même côté, puis faites glisser votre cheville vers votre hanche opposée.

Tendez l'autre jambe vers l'arrière, tout en gardant les hanches bien droites par rapport au sol.

Descendez doucement votre torse par-dessus votre jambe avant et posez vos avant-bras sur le sol devant vous.

**Avantages :** fessier, aine, ischio-jambiers, hanches, IT bande, lombaires, psoas.



# TORSION ASSISE

1 min

Commencez par vous asseoir sur le sol, les jambes tendues devant vous.

Croisez une jambe sur l'autre, en plaçant votre pied sur le sol à l'extérieur de la cuisse opposée.

Tournez votre torse et placez votre coude sur l'extérieur de votre genou supérieur et votre autre main derrière vous pour vous soutenir.

Continuez à tourner le torse et tournez la tête pour regarder derrière vous.

**Avantages :** poitrine, fessier, hanches, IT bande, lombaire, obliques, colonne vertébrale, le haut du dos.



# GENOUX À LA POITRINE

30 sec

Commencez par vous allonger sur le dos, les jambes tendues et les bras le long du corps.

Pliez les genoux et ramenez-les vers votre poitrine.

Enroulez vos bras autour de vos tibias et rapprochez-les doucement de votre poitrine.

**Avantages :** fessier, ischio-jambiers, hanches, lombaires.



# CHIFFRE QUATRE COUCHÉ

1 min

Commencez par vous allonger sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol.

Croisez une cheville sur la cuisse opposée, juste au-dessus du genou.

Soulevez votre jambe inférieure du sol, en ramenant votre genou vers votre poitrine.

Tendez les bras vers l'avant et placez vos mains derrière la cuisse de votre jambe inférieure.

Tirez doucement votre jambe vers votre poitrine.

**Avantages :** fessier, hanches, IT bande, lombaires.



# ISCHIO COUCHÉ

1 min

Commencez par vous allonger sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol.

Levez une jambe vers le plafond tout en gardant l'autre pied à plat sur le sol.

Placez vos mains derrière la cuisse ou le mollet de la jambe levée et tirez-la doucement vers votre poitrine.

**Avantages :** fessier, ischio-jambiers, lombaires.





# PAPILLON INCLINÉ

30 sec

Commencez par vous allonger sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol.

Rapprochez la plante de vos pieds et laissez vos genoux tomber sur le côtés.

Placez vos bras le long de votre corps, les paumes tournées vers le haut.

**Avantages :** aine, hanches, colonne vertébrale.



# TORSION ALLONGÉE

1 min

Commencez par vous allonger sur le dos, les jambes tendues et les bras le long du corps.

Pliez un genou et placez votre pied à plat sur le sol.

Descendez doucement votre genou pliée à travers votre corps vers le côté opposé, en laissant votre torse et vos hanches se tordre.

Placez votre main opposée sur l'extérieur de votre genou plié et étendez votre autre bras sur le côté.

**Avantages :** poitrine, fessier, IT bande, lombaires, obliques, colonne vertébrale, le haut du dos.



# ÉTIREMENTS DES QUADS

1 min

Commencez par vous asseoir sur le sol, les jambes tendues devant vous.

Pliez un genou et ramenez votre talon vers vos fessiers.

Saisissez votre cheville avec votre main et tirez doucement votre pied vers l'arrière afin qu'il se trouve directement sous votre fessier.

Penchez-vous lentement en arrière pour vous appuyer sur vos coudes.

**Avantages :** chevilles, hanches, genoux, lombaires, quadriceps, tibias.



# PAPILLON

30 sec

Commencez par vous asseoir sur le sol, les jambes tendues devant vous.

Pliez les genoux et rapprochez la plante de vos pieds, en laissant les genoux tomber sur les côtés.

Tenez vos pieds avec vos mains et poussez doucement vos genoux vers le sol.

**Avantages :** aine, hanches.



# PINCE

30 sec

Commencez par vous asseoir sur le sol, les jambes tendues devant vous.

Tendez les bras au-dessus de la tête pour allonger la colonne vertébrale.

Faites une charnière au niveau des hanches et tendez vos bras vers l'avant pour attraper vos orteils.

**Avantages :** mollets, ischio-jambiers, lombaires, épaules, colonne vertébrale, le haut du dos.



# CHARRUE

30 sec

Commencez par vous allonger sur le dos, les jambes tendues et les bras le long du corps.

Engagez votre tronc et soulevez vos jambes vers le plafond, en les amenant au-dessus de votre tête.

Descendez lentement vos jambes vers le sol derrière votre tête, en gardant vos mains sur le bas de votre dos pour vous soutenir.

Lorsque vos pieds atteignent le sol, étendez vos bras le long du sol, les paumes tournées vers le bas.

**Avantages :** mollets, fessier, ischio-jambiers, lombaires, cou, épaules, colonne vertébrale, le haut du dos.

