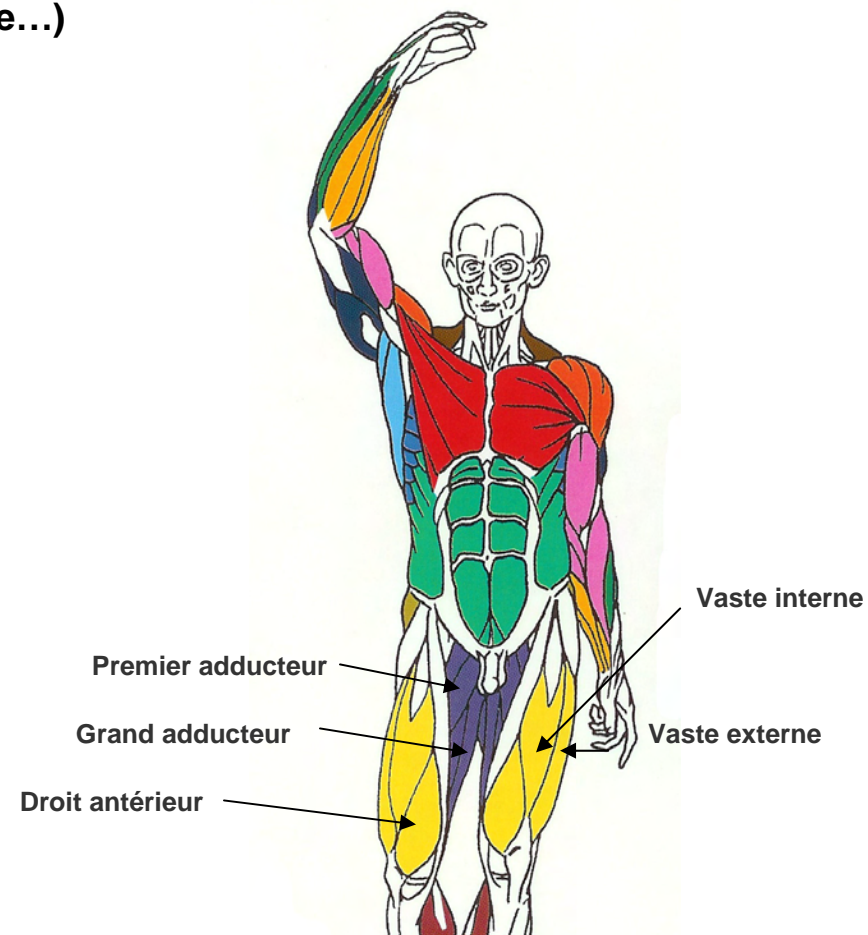


Muscles sollicités : Muscles de la cuisse (Quadriceps, Psoas iliaque...)

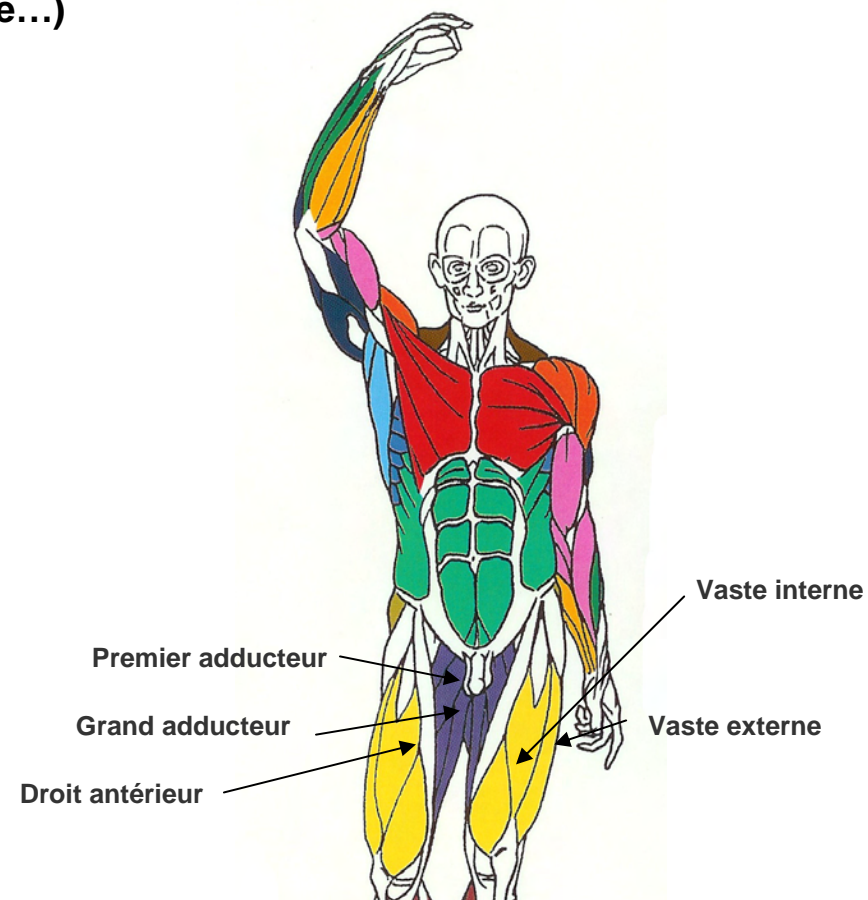
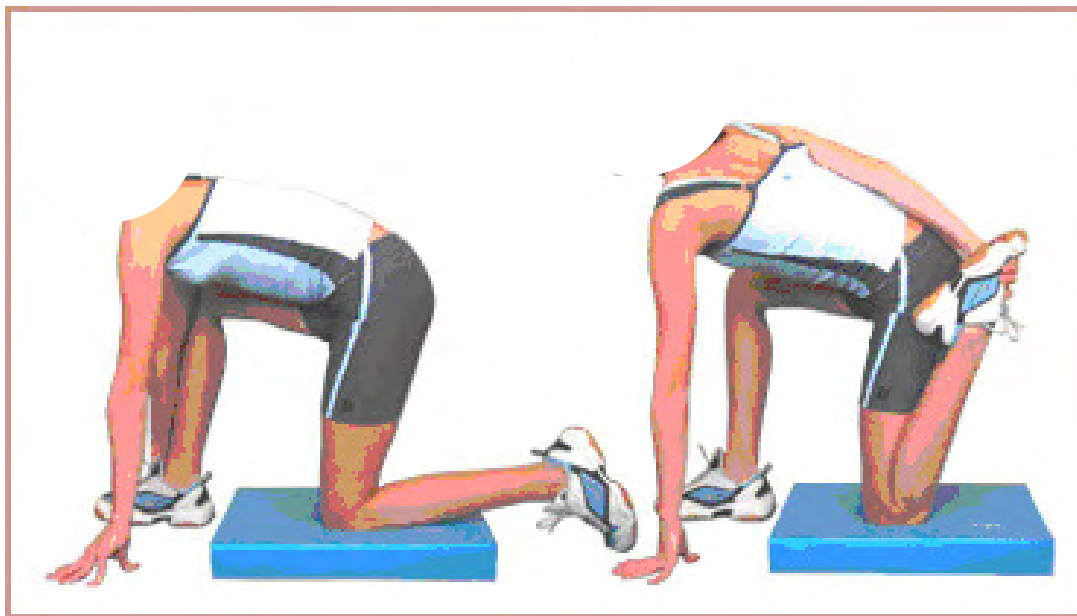


Ce que vous devez faire :

Face au mur, main droite en appuis, pied au sol à distance du droit tendu. Avec la main gauche aller prendre votre pied gauche pour tirer son talon vers les fesses. La jambe au sol reste tendue. Garder la position 15 à 20 secondes puis reproduire l'exercice avec l'autre jambe.

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.

Muscles sollicités : Muscles de la cuisse (Quadriceps, Psoas iliaque...)



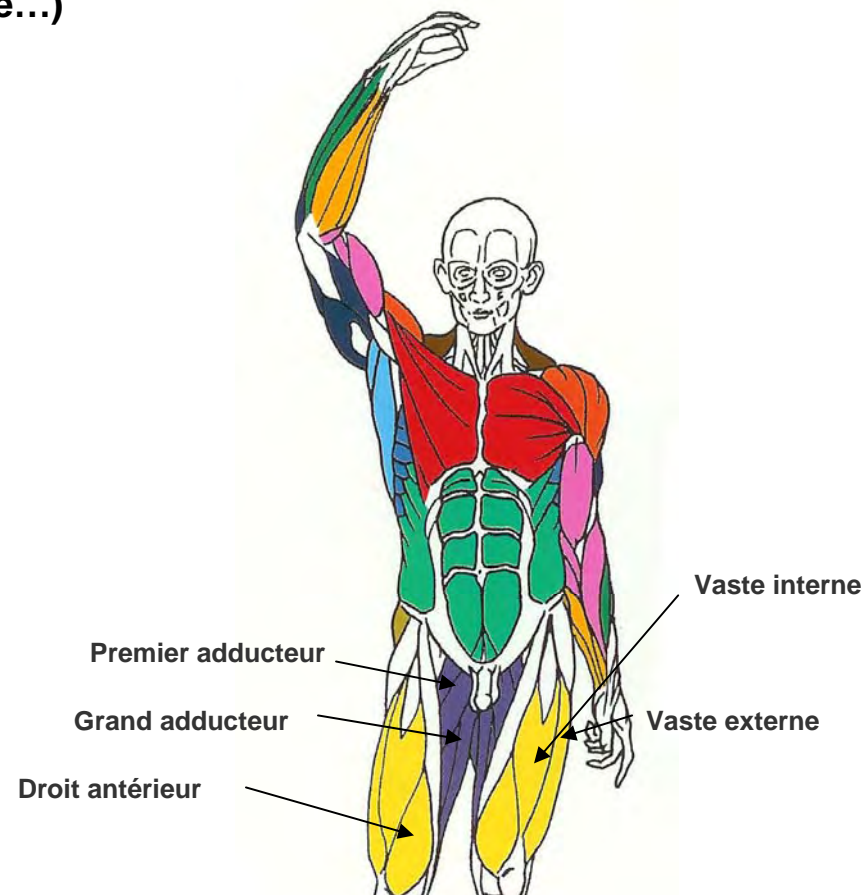
Ce que vous devez faire :

Poser le genou gauche au sol à l'aplomb du bassin, l'autre jambe fléchie devant (90°), pied à plat au sol. Avec la main droite aller saisir le pied gauche et tout doucement le rapprocher de la fesse gauche. Garder la position en soufflant (15 à 20 ") puis faire le même travail avec l'autre jambe.

On peut aussi rechercher à relever le buste (plus de main au sol) tout en gardant les épaules placées, le regard devant.

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.

Muscles sollicités : Muscles de la cuisse (Quadriceps, Psoas iliaque...)

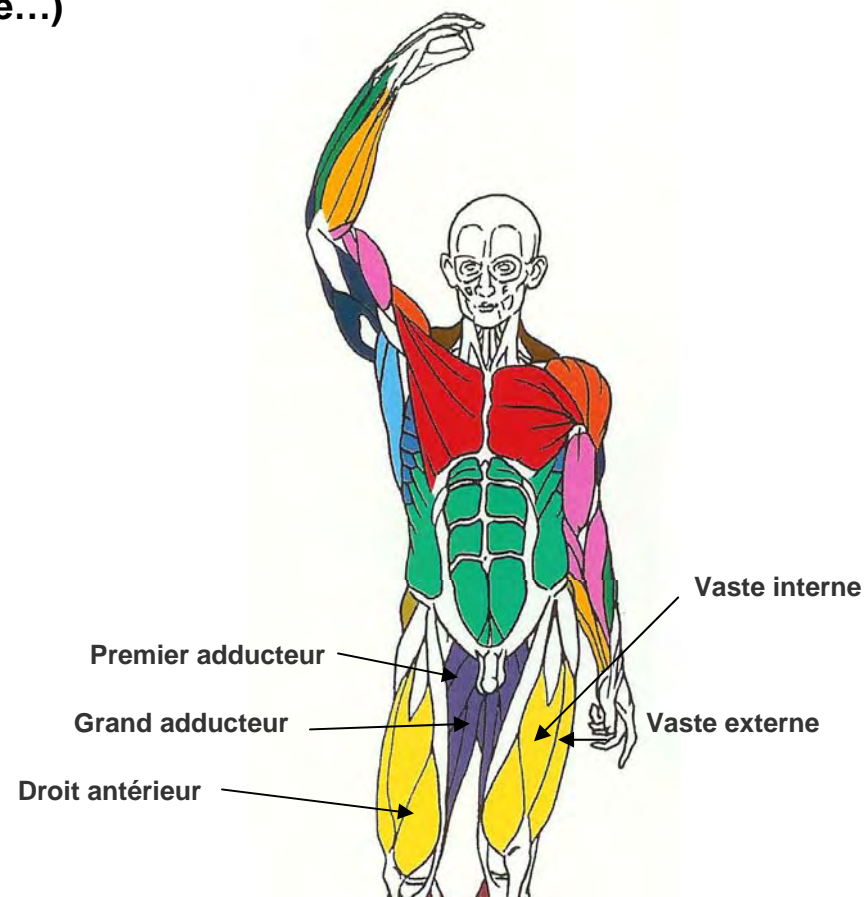


Ce que vous devez faire :

Debout devant une table ou une chaise, aller poser le dessus du pied sur le rebord et progressivement rechercher à petit à petit se rapprocher du plan élevé. La jambe qui est posée au sol doit rester tendue durant tout l'exercice. Maintenir la position 15 à 20 seconde avant de changer de jambe.

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.

Muscles sollicités : Muscles de la cuisse (Quadriceps, Psoas iliaque...)

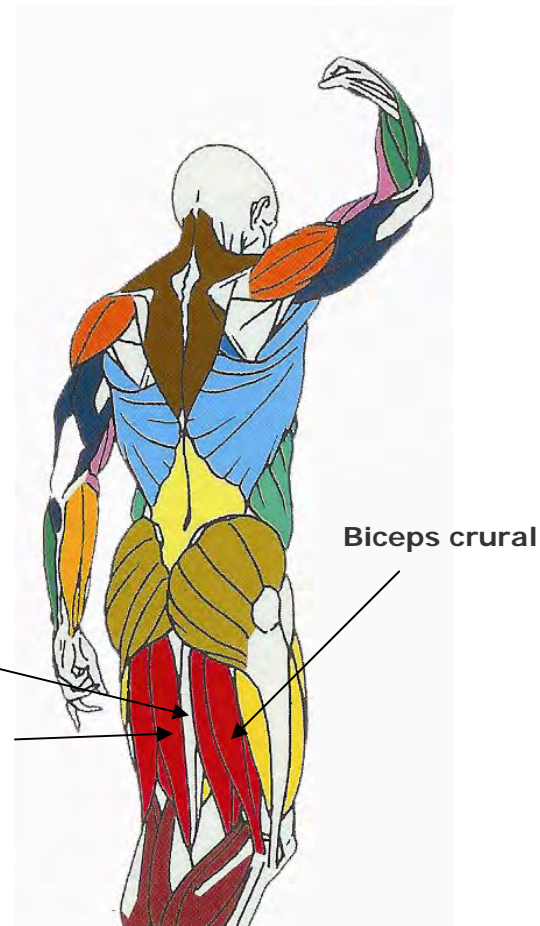


Ce que vous devez faire :

Assis, jambes pliées, les fesses en appui sur les talons, les deux mains en appui au sol et placées en arrière des fesses, garder le dos bien droit. Décoller le bassin (chercher à le porter le plus loin possible vers l'avant) en le gardant aligné avec le dos et les cuisses (qui sont sur le même axe). Gardez la position 20 à 30 secondes et revenez lentement à la position de départ.

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.

Muscles sollicités : Muscles de la cuisse (Ischios jambiers)

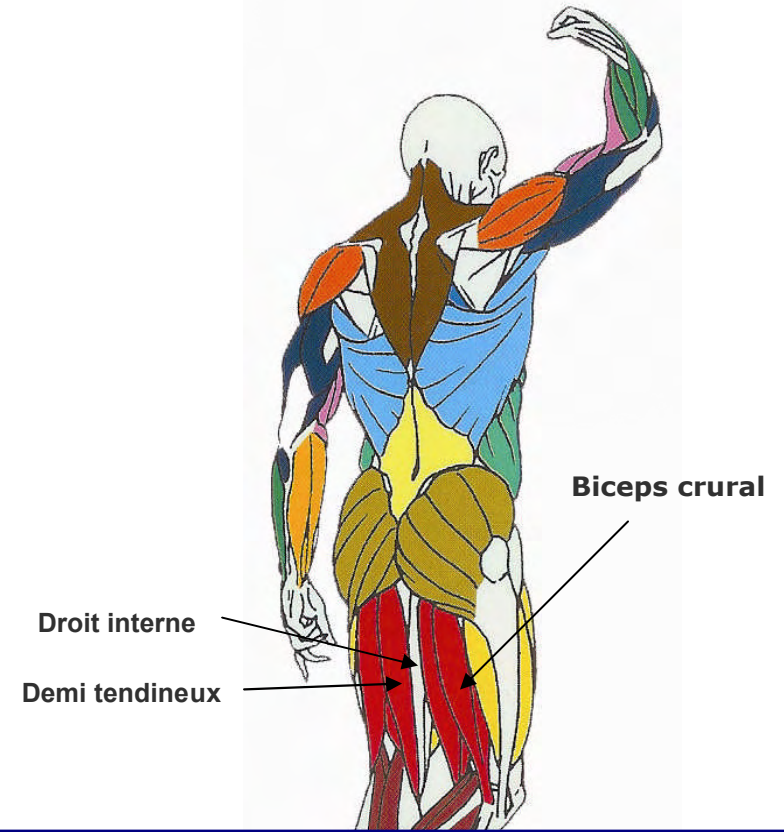


Ce que vous devez faire :

Mains au sol devant, jambes tendues, tenter de rapprocher progressivement vos mains de vos pieds (sans jamais plier les jambes). Progresser lentement pour pouvoir parvenir à se relever complètement. On peut chercher à garder la position quelques secondes en soufflant avant de recommencer l'exercice.

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.

Muscles sollicités : Muscles de la cuisse (Ischios jambiers)



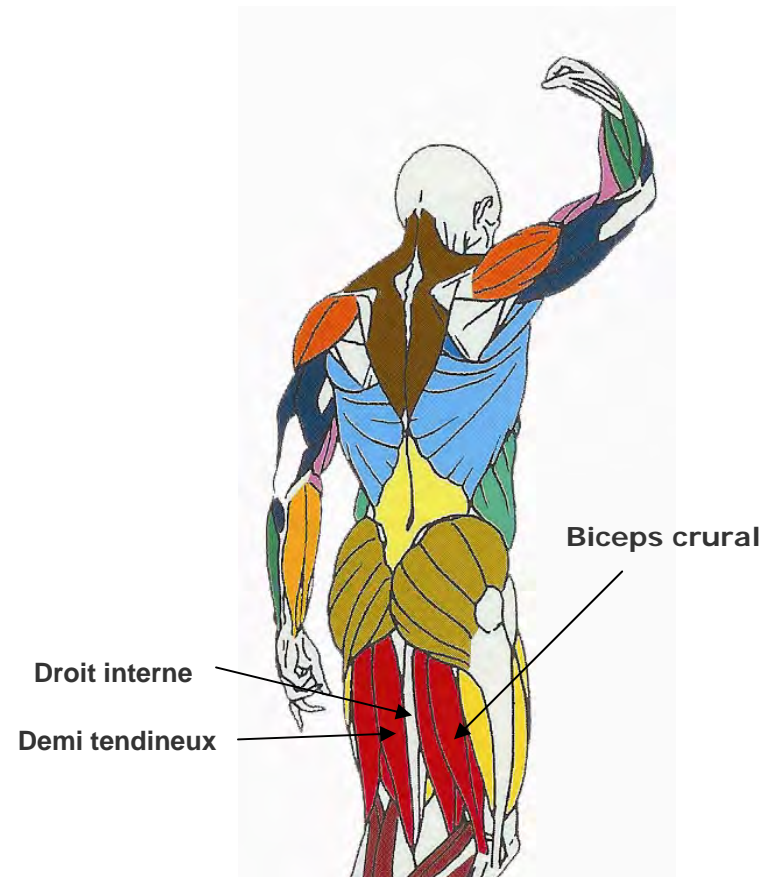
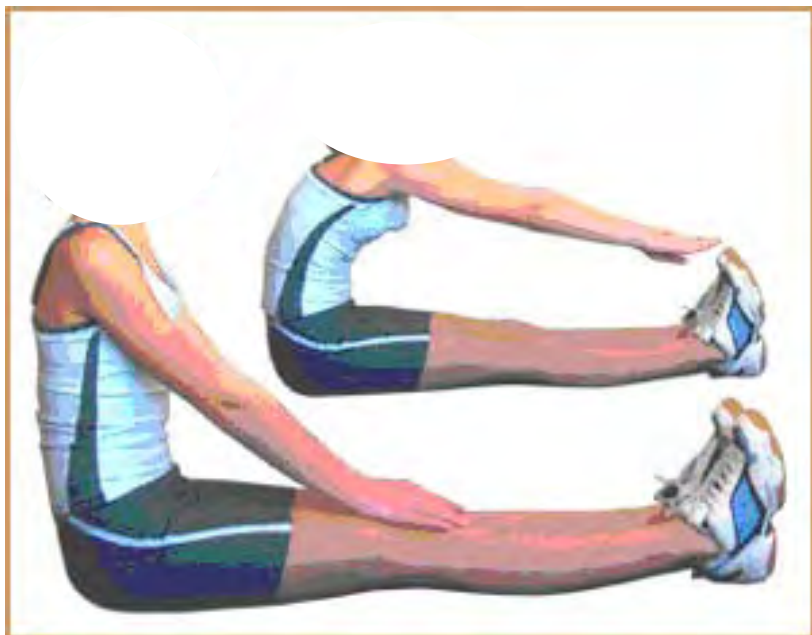
Ce que vous devez faire :

Genoux pliés, les fesses en appui sur les talons, les deux mains en appui au sol et placées en avant des pieds (les talons peuvent décollés légèrement du sol). Tendre progressivement les jambes jusqu'à sentir l'étirement derrière les cuisses (si vous ne pouvez pas tendre complètement les jambes ne forcez surtout pas, cela viendra au fur et à mesure de vos progrès).

Gardez la position 20 à 30 secondes et revenez lentement à la position de départ en pliant les genoux.

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.

Muscles sollicités : Muscles de la cuisse (Ischios jambiers)



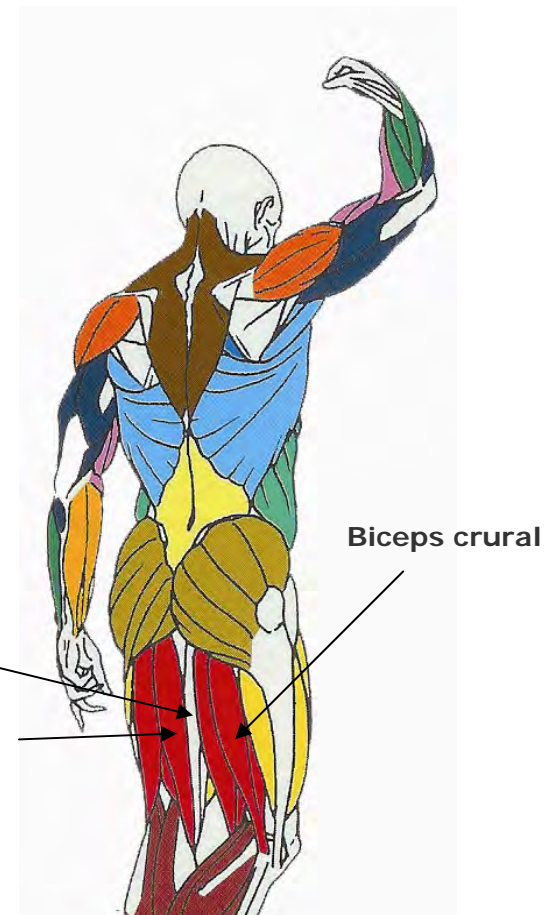
Ce que vous devez faire :

Assis au sol sur les fesses, genoux tendus, tirer la pointe des pieds vers vous. Tendre progressivement les bras et attraper la pointe des pieds tout en gardant les jambes tendues. Il faut veiller à garder le dos le plus droit possible lorsque vous attrapez vos pieds car l'objectif est de sentir l'étirement derrière les cuisses. Cet exercice assouplira également le bas de votre dos (les lombaires) ainsi que vos muscles fessiers.

Gardez la position 20 à 30 secondes et revenez lentement à la position de départ en déroulant le dos.

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.

Muscles sollicités : Muscles de la cuisse (Ischios jambiers)

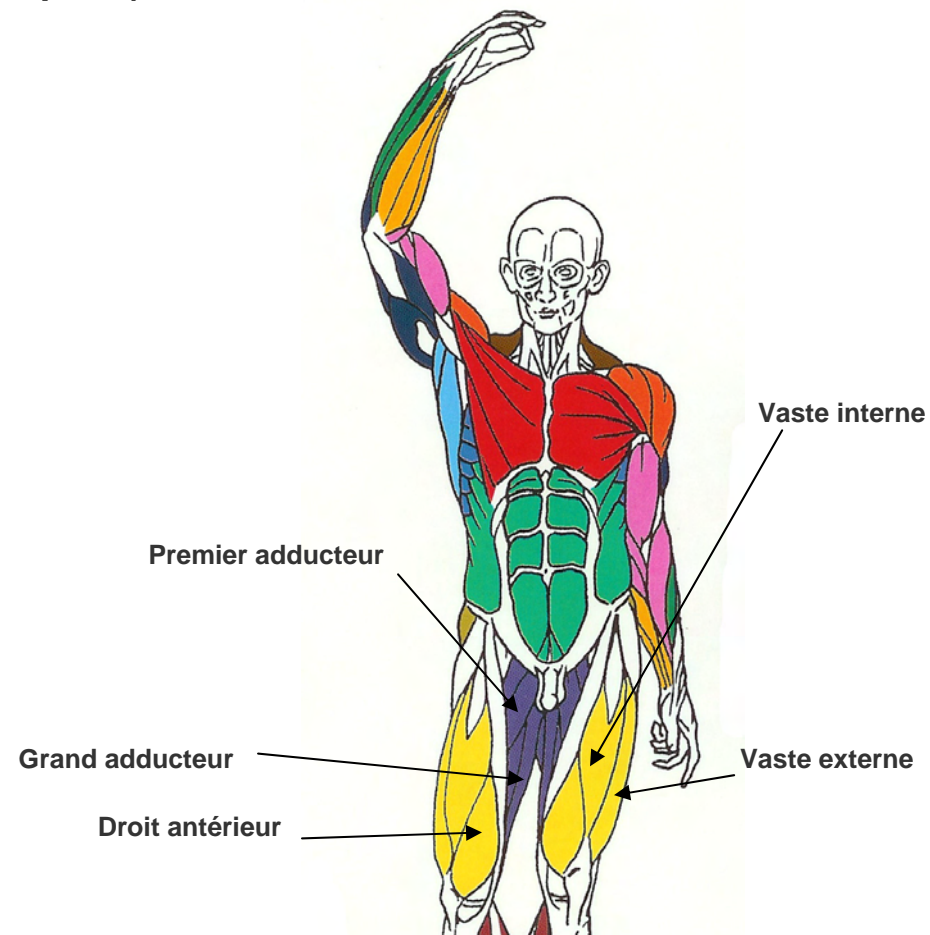
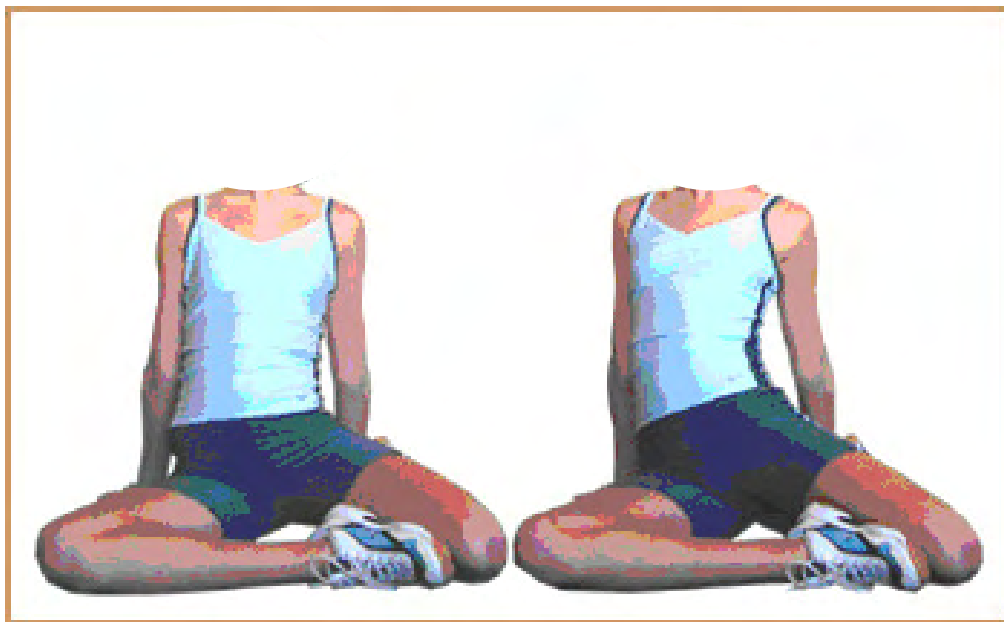


Ce que vous devez faire :

Assis, les deux mains en appui au sol et en arrière des fessiers, la jambe droite est tendue devant soi (la plante du pied gauche vient se placer sur la face intérieure de la cuisse droite). Saisissez avec votre main gauche la pointe de votre pied droit en tirant les orteils vers vous. Afin d'étirer au maximum la chaîne musculaire postérieure, basculez le bassin vers l'avant (en creusant légèrement les lombaires). **Note : lorsque vous saisissez votre pied, veuillez pliez à partir du bassin et non en enroulant le dos.** Gardez la position 20 à 30 secondes et faites ensuite le même exercice de l'autre côté.

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.

Muscles sollicités : Muscles de la cuisse (Quadriceps, Psoas iliaque...)



Ce que vous devez faire :

Assis(e) sur les fesses, les deux mains en appui au sol et en arrière, la jambe droite pliée devant soi (le pied droit vient se placer sur la face intérieure de la cuisse gauche), le genou droit plié avec le fessier gauche posé contre le talon du pied droit. Basculez le côté gauche bassin vers l'avant et vers le haut afin de sentir une tension dans le haut de la cuisse gauche. Gardez la position 20 à 30 secondes et faites ensuite le même exercice de l'autre côté.

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.