



Étirer tout son corps en 15 exercices

« Innée, la souplesse n'est pas
Pour la gagner, t'étirer tu devras »



Respiration :



- Etire ton muscle lors de l'expiration,
- Puis relâche un peu lors de l'inspiration,
- Enfin essaie d'aller un peu plus loin à la nouvelle expiration.

LES MEMBRES SUPERIEURS

1. Les Trapèzes :



- o **Position de départ** : Debout, dos droit, épaules relâchées,
- o **Etirement** :
 1. Penche ta tête légèrement vers ton épaule droite,
 2. Mets ta main droite sur l'oreille gauche et accompagne le mouvement vers l'épaule,
 3. Maintiens la position 30 secondes,
- o **Idem** : Fais la même chose de l'autre côté.

2. Les Deltoïdes :

- **Position de départ** : Debout, dos bien droit,
- **Etirement** :
 1. Attrape tes mains dans le dos au niveau des fesses,
 2. Tire tes bras vers l'arrière tout en gonflant ta poitrine,
 3. Tes bras vont remonter légèrement vers le ciel, le dos reste droit et lorsque tes bras ne peuvent plus monter tu maintiens 30 secondes la position.

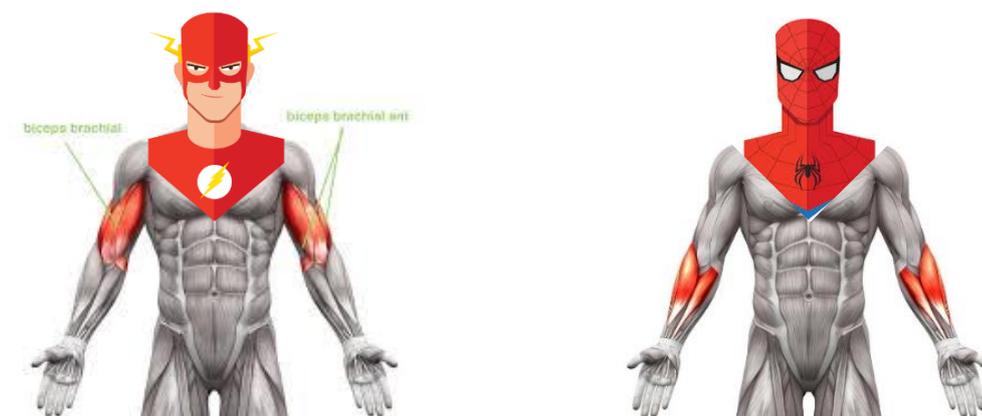


3. Les Pectoraux :

- **Position de départ** : Debout face à un poteau ou un arbre,
- **Etirement** :
 1. Colle ton avant-bras droit (doigts vers le ciel) sur la face droite du poteau en ayant ton coude à hauteur d'épaule,
 2. Tourne tout ton corps vers la gauche jusqu'à ce que ça tire dans le pectoral,
 3. Garde ton dos droit,
 4. Maintiens la position 30 secondes,
- **Idem** : Fais la même chose mais de l'autre côté.



4. Les Biceps et Avant-bras :



- **Position de départ** : A 4 pattes,
- **Etirement** :
 1. Place tes paumes de mains contre le sol, les doigts tournés vers toi et tends bien tes bras,
 2. Si ça ne tire pas assez tu peux essayer de t'asseoir sur tes pieds,
 3. Maintiens la position 30 secondes.
- **Idem** : Fais la même chose avec le dos de tes mains contre le sol (doigts toujours tournés vers toi).



5. Les Triceps :

- **Position de départ** : Débout pieds largeur d'épaules,
- **Etirement** :
 1. Attrape ton coude droit et lève les bras au-dessus de ta tête,
 2. Tire sur ton coude droit vers la gauche,
 3. Maintiens la position 30 secondes,
- **Idem** : Fais la même chose de l'autre côté.
- **Conseil** : Attention Garde le dos bien droit !



LE TRONC

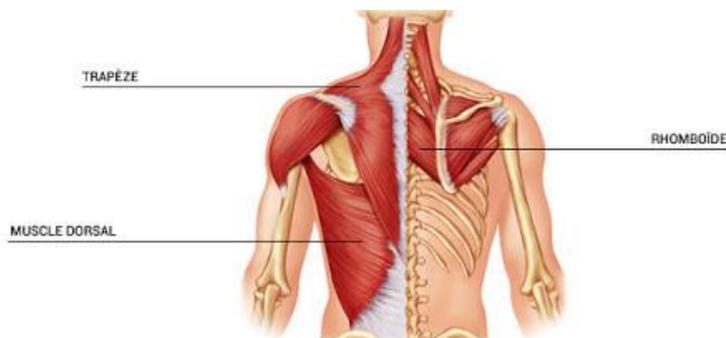
6. Le Dos :

- **Matériel** : swiss-ball
- **Position de départ** : A genoux face au ballon, places tes mains sur l'avant du ballon,
- **Etirement** :
 1. Fais rouler le ballon vers l'avant jusqu'à ce que tes bras soient tendus, mains au sommet du ballon,
 2. Ton buste va descendre vers le sol,
 3. Maintiens la position 30 secondes et répète l'étirement 3 fois.



7. Les Rhomboïdes et Trapèzes

- **Position de départ** : Debout, pieds largeur d'épaules,
- **Étirement** :
 1. Joins tes mains devant toi,
 2. Retourne tes mains en tendant les bras de sorte à voir le dos de tes mains,
 3. Fais le dos rond et tire tes bras le plus loin possible,
 4. Maintiens la position 30 secondes et répète l'étirement 3 fois.



8. Les Lombaires

- **Position de départ** : A 4 pattes, dos bien droit,
- **Étirement** :
 1. Descends tes fesses sur tes talons,
 2. Va chercher le plus loin possible devant toi avec tes mains,
 3. A chaque expiration essaie d'aller un peu plus loin,
 4. Maintiens la position 30 secondes puis reviens à 4 pattes et répète l'étirement plusieurs fois.
- **Conseil** : Garde tes fesses collées à tes talons.



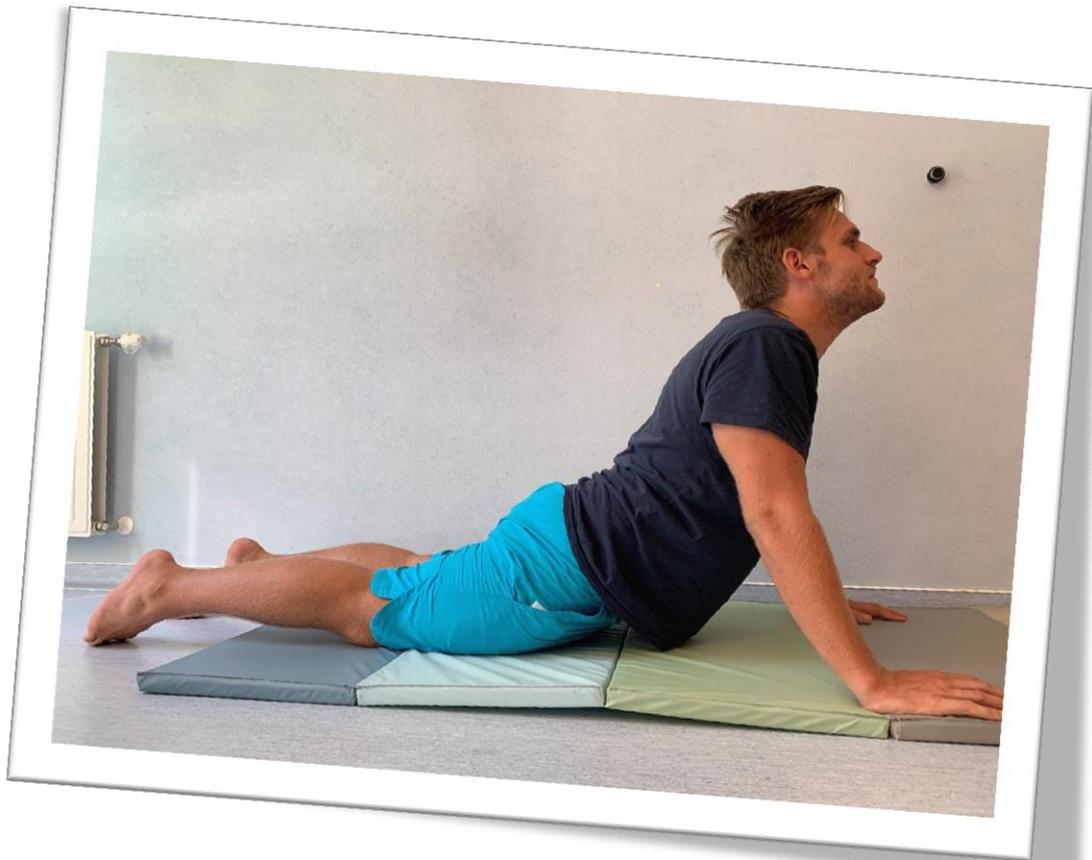
9. Les Abdominaux : les Obliques

- **Position de départ** : Debout pied largeur d'épaules,
- **Etirement** :
 1. Attrape avec ta main gauche ton poignet droit et tends tes bras au-dessus de ta tête,
 2. Grandis-toi le plus possible en inspirant, puis en expirant penche ton buste du côté gauche en gardant le dos bien droit et les jambes tendues,
 3. Maintiens la position 30 secondes,
- **Idem** : Fais la même chose de l'autre côté.



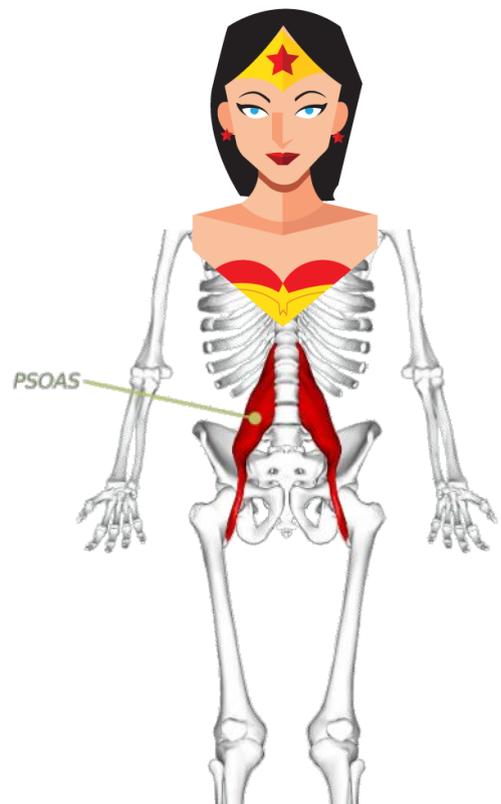
10. Les Abdominaux : le Grand droit

- **Position de départ** : Allongé sur le ventre,
- **Etirement** :
 1. Pose tes mains sur le sol au niveau des épaules,
 2. Pousse sur tes bras jusqu'à ce qu'ils soient tendus,
 3. Le buste va se lever, le bassin lui reste au sol et le dos va se creuser,
 4. Maintiens cette position 30 secondes.



11. Le Psoas

- **Matériel** : Chaise
- **Position de départ** : Face à la chaise, fais un grand pas en arrière et mets ton pied droit sur la chaise.
- **Etirement** :
 1. Fléchis ton genou droit,
 2. Tourne ton buste du côté droit
 3. Maintiens la position 30sec,
- **Idem** : Fais la même chose de l'autre côté.
- **Conseil** : Garde ton talon gauche collé au sol.



LES MEMBRES INFÉRIEURS

12. Les Fessiers :



- **Position de départ** : Assis jambes tendues,
- **Éirement** :
 1. Fléchis ta jambe droite et place ton pied par-dessus ta jambe gauche,
 2. Attrape ton genou droit,
 3. Tourne le buste vers la droite,
 4. Maintiens la position 30 secondes,
- **Idem** : Fais la même chose de l'autre côté.



13. Les Quadriceps :

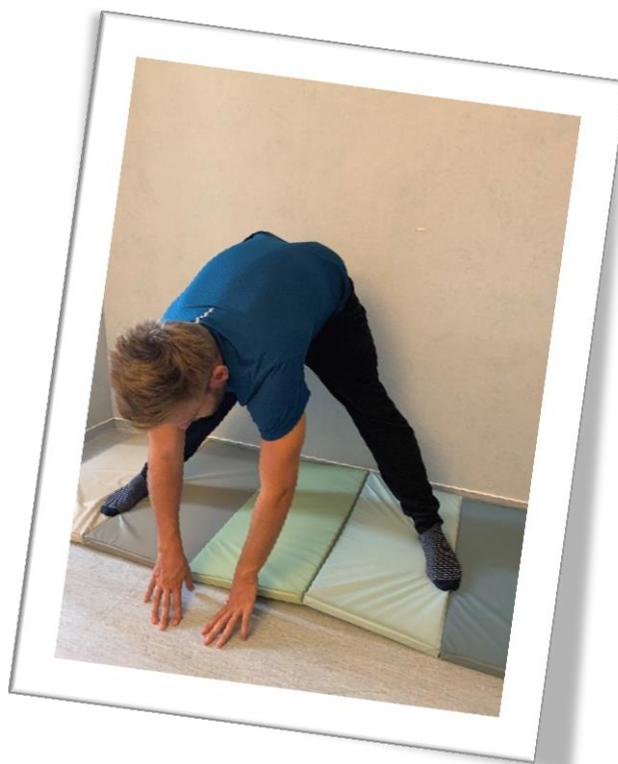
- **Position de départ** : Debout près d'un support pour te tenir,
- **Etirement** :
 1. Saisis ta cheville droite avec ta main droite,
 2. Garde le dos bien droit et les deux genoux collés,
 3. Tire lentement ta jambe en rapprochant ton talon de ta fesse
 4. Maintiens la position 30 secondes,
- **Idem** : Fais la même chose de l'autre côté.



14. Les Ischios-jambiers et Adducteurs



- **Position de départ** : Debout pieds écartés plus large que ton bassin.
- **Etirement** :
 1. Enroule ton dos vers le bas,
 2. Essaie de venir toucher le sol tout en gardant les jambes tendues,
 3. Maintiens la position 30 secondes.



15. Les Triceps suraux (mollets) :

- **Position de départ** : Debout, place tes bras contre le mur à hauteur de tes coudes,
- **Etirement** :
 1. Tends tes bras,
 2. Fente avant : Recule ta jambe droite d'un grand pas et fléchis ton genou gauche,
 3. Repousse le mur en gardant ta jambe droite tendue et ton talon droit collé au sol,
 4. Maintiens la position 30 secondes.
- **Idem** : Fais la même chose de l'autre côté.
- **Conseil** : Attention le genou de la jambe avant ne doit pas dépasser la pointe du pied !

