



Planche étirement.

IMPORTANT :

- BOIRE AU MINIMUM 1,5L D'EAU PAR JOUR
- SI BESOIN N'HÉSITES PAS À ME CONTACTER
- AVOIR 8h DE SOMMEIL

CONSEILS :

- Lors d'une contracture musculaire mettre du chaud (environ 15min) sur la zone en question
- Rappel, boire suffisamment d'eau et faire au mieux 8h de sommeil
- S'étirer régulièrement, à chaud ou à froid peu importe le tout est d'y aller **progressivement et sans faire des à-coups.**
- S'auto-masser ou se faire masser, le massage aide grandement à la récupération. Toujours du bas vers le haut afin d'amplifier le retour veineux.

ÉTIREMENT :

- **POSITION DU COBRA 3*30sec avec 10 secs de repos entre chaque série.**





- **POSITION DU SPHINX 3*30sec avec 10secs de repos entre chaque série.**
Il faut aller chercher loin devant avec les mains afin de bien étirer les épaules.



- **ÉTIREMENT PIRIFORME 3*30sec avec 10 secs de repos entre chaque série.**
(Une main passe entre les jambes pour aller saisir la jambe fléchit et l'autre passe à l'extérieur pour rejoindre l'autre main. Ensuite tu tires vers toi)





- **ÉTIREMENTS ISCHIO-JAMBIERS 3*30sec avec 10 secs de repos entre chaque série.**

(Chaque côté, longe ta jambe et descends à chaque expiration jusqu'à atteindre tes orteils)



Pour celui-ci, tu enroules d'abord la tête et tu descends lentement en expirant. J'insiste tu rentres bien la tête. **ET SANS À-COUPS** *(Pas faire comme lui, il n'enroule pas assez sa tête)*





- **ESSORAGE 3*30sec avec 10 secs de repos entre chaque série.**
(Celui-ci peut faire craquer le bas du dos)
Bras en croix, et tu tournes la tête dans le côté opposé où tu tournes tes jambes. (Soit les deux jambes en flexion en même temps ou un par un)





- **Étirement adducteur : Papillon 3x30sec avec 10 secs de repos entre chaque série.**



Tu pousses avec tes coudes pour emmener tes genoux vers le sol tout en expirant.

- **ÉTIREMENT PSOAS 3*30sec avec 10sec de repos**

Tu te mets en position en position fente genou à terre. Tu lèves le bras du côté du psoas que tu veux étirer. Pour rajouter de la difficulté tu peux rajouter un léger mouvement de rotation du même côté. (Comme ci-dessous)





PROTOCOLE MOBILITÉ

- **ETIREMENT POIGNET 1min30 paumes vers le haut.**

Respirez profondément en y allant progressivement. Tenir la position lorsque ça tire suffisamment.



- **ETIREMENT QUADRICEPS 2min.**

Respirez profondément et se pencher en arrière progressivement. On peut se tenir en mettant les bras en arrière. Mettre tapis sous les genoux si ça permet de soulager.





- **ETIREMENT CHEVILLES 2min.**

Respirez profondément, et l'un après l'autre on essaye de décoller le genou du sol tout en maintenant l'avant du pieds au sol. Si possible, décoller les deux genoux du sol en mettant. Se tenir avec le sol pour avoir plus d'équilibre.



- **ETIREMENT CHEVILLES 2min.**

Respirez profondément, se pencher en arrière progressivement en maintenant les orteils au sol. Tenir la position lorsque ça tire suffisamment.





- **MOBILITÉ DYNAMIQUE HANCHE 2min.**

Genoux à 90° devant et l'autre sur les côtés. Pivoter d'un côté puis de l'autre sans les mains. S'aider de ses mains si c'est trop difficile.

