





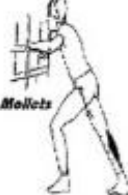

Les étirements

Suite au bilan musculaire compris dans votre examen global, je serai en mesure de vous conseiller certains étirements curatifs et préventifs.

La norme, savoir toucher le sol, les jambes tendues !

La raideur a souvent son explication dans une mauvaise posture, un déséquilibre de marche et toutes les compensations qui en font références.

Voici quelques exercices. **A faire le plus souvent possible et à froid !**

Adducteurs	Assis par terre, placer les talons l'un contre l'autre et le plus près possible du bassin, tenir les chevilles avec les mains, les coudes appuient sur les genoux et les écartent.	 <p><i>Adducteurs</i></p>
Ischio-jambiers	Assis par terre, jambes tendues, plier le buste sur les jambes en cherchant à rapprocher vos mains de vos pieds, tout en expirant.	 <p><i>Ischios</i></p>
Quadriceps	Debout, en équilibre sur une jambe, en cherchant un alignement cheville-genou-hanche-épaule, plier le genou et tenir la cheville en tirant le pied vers le haut pour arriver à un contact talon-fesse.	 <p><i>Quadriceps</i></p>
Fessiers	Assis par terre, une jambe genou plié vient croiser la jambe tendue. Ramener pied de la jambe pliée près de la hanche de la jambe tendue en ramenant avec les mains le genou vers la poitrine.	 <p><i>Fessiers</i></p>
Mollets	Debout, en appui contre un mur ou une barrière, une jambe tendue, l'autre légèrement pliée, positionner le pied de la jambe arrière au sol (talon en contact avec le sol), en reculant le pied jusqu'à sensation d'étirement.	 <p><i>Mollets</i></p>
Psoas	En position à genou, un genou au sol et l'autre jambe genou plié en avant. On avance son bassin par rapport au point fixe du genou au sol.	 <p><i>Psoas-Maque</i></p>

La SOUPLESSE , Le SECRET des muscles sains. RIEN n'est figé.

Chaque jour des mm à GAGNER.