



**Notes :** Maintenir la position 30 à 60 secondes

## 1 Étirement du triceps



Placez-vous debout avec le menton rentré, élevez le bras près de l'oreille et laissez descendre la main derrière la tête en pliant le coude.

Placez l'autre main sur le coude du bras atteint et tirez-le vers le côté sain jusqu'à ce qu'un étirement soit ressenti dans le triceps.

N'avancez pas la tête.

## 2 Rotation externe passive



Placez-vous debout à côté d'un mur. Décollez votre bras jusqu'à 90 degrés et appuyez votre bras sur le mur.

Étirez le devant de l'épaule en avançant légèrement et en tournant votre corps vers le côté opposé.

Maintenez la position et relâchez.

## 3 Étirement mollet debout



Placez-vous debout avec vos deux mains sur le mur. Éloignez les pieds d'environ 1 mètre du mur. Placez une jambe derrière l'autre et inclinez votre corps vers l'avant sans plier le genou arrière jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement confortable dans votre mollet arrière. Maintenez l'étirement.



#### 4 Étirement carré lombes



Placez-vous debout, les pieds à la largeur des hanches, le dos droit et regardez devant vous. Élevez un bras au-dessus de votre tête et laissez descendre l'autre main le long du corps en vous penchant lentement sur le côté, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement le long du tronc. Maintenez l'étirement sans tourner le tronc et sans vous pencher vers l'avant et revenez lentement à la position initiale.

#### 5 Étirement ischio-jambiers



Placez-vous debout avec un pied sur un petit banc devant vous. Allongez la jambe et sortez/poussez les fesses vers l'arrière. Penchez le corps vers l'avant jusqu'à une sensation d'étirement derrière la cuisse.

#### 6 Étirement ischiojambiers



Assoyez-vous sur le bord d'une chaise solide avec une jambe tendue en avant et l'autre jambe fléchie. Amenez les fesses vers l'arrière tout en gardant le dos droit et en penchant le tronc vers l'avant, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement derrière la jambe tendue. Maintenez cette position pour la durée recommandée.



## 7 Étirement quadriceps



Placez-vous debout avec une main en appui sur une chaise. Avec l'autre main, agrippez votre cheville afin d'amener le pied vers la fesse jusqu'à une sensation d'étirement sur le devant de la cuisse. Maintenez l'étirement en gardant le bas du dos droit et revenez à la position initiale.

## 8 Étirement fléchisseurs hanche



Assoyez-vous sur le bord d'une chaise et étirez une jambe derrière en gardant une fesse sur la chaise. Gardez votre dos en position neutre. Vous devriez ressentir un étirement confortable devant la hanche. Maintenez la position selon les recommandations et respirez normalement.

## 9 Extension de hanche debout



Placez un pied sur une chaise en face de vous avec un genou fléchi, les orteils pointés vers l'avant. Gardez la jambe qui vous soutient sur le sol à 2-3 pieds de la chaise. Gardez le tronc droit et poussez les hanches vers l'avant. Répétez selon les recommandations. Complétez des deux côtés.



## 10 Flexion lombaire avant



Assoyez-vous sur une chaise et fléchissez le tronc à partir des hanches pour faire rouler le ballon vers l'avant et pour étirer le bas du dos.

Maintenez la position pour la durée recommandée.



## 11 Étirement fessiers, figure 4



Assoyez-vous et placez-vous en position de chiffre "4" (cheville sur le genou opposé).

Poussez sur le genou afin d'ouvrir la jambe, sortez les fesses afin d'arquer le dos et avancez le tronc vers



l'avant jusqu'à la sensation d'étirement confortable dans la fesse.

Maintenez l'étirement.

## 12 Étirement du cou



Assoyez-vous sur une chaise.

Agrippez le bras juste au-dessus du poignet puis tirez-le vers le bas en passant devant le corps afin d'abaisser l'épaule.



Tournez doucement la tête du côté opposé au bras abaissé pour compléter l'étirement.