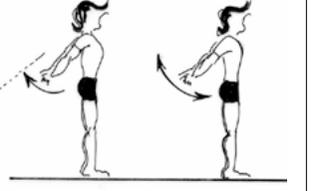
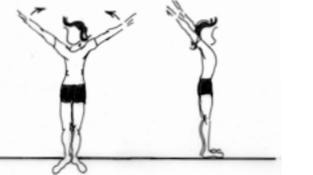


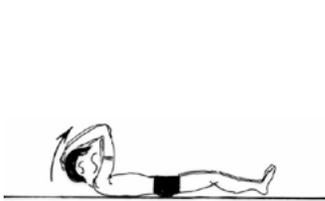
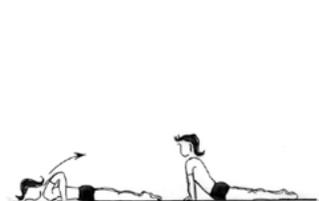
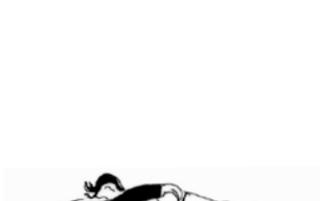
Etirement

Exemple de combinaison d'exercices (exécution statique)

<p>Nuque/cou (arrière) Girafe allongée</p> <p>Couché sur le dos, soutenir la nuque avec les mains et la soulever jusqu'à ce que le menton effleure le sternum. Les bras enserrant la tête, les coudes pointent vers le haut et les omoplates restent plaquées au sol. Maintenir cette position puis la relâcher lentement.</p> 	<p>Muscles postérieurs du tronc Rouleau arrière</p> <p>Couché sur le dos, les bras placés à côté du corps, rouler vers l'arrière pour amener les genoux près des oreilles (jambes fléchies) ou pour déposer les pieds le plus loin derrière (jambes tendues). Le poids repose sur les épaules et non pas sur la nuque. Rester dans cette position.</p>  <p><i>Transition: pivoter sur le côté.</i></p>	<p>Quadriceps/hanches Talons-fesses (1^{re} jambe)</p> <p>Couché sur le côté, saisir le cou-de-pied avec la main et ramener le talon vers les fesses. Maintenir cette position.</p>  <p><i>Transition: pivoter sur le dos.</i></p>	<p>Ischio-jambiers Tic tac</p> <p>En position allongée dorsale, saisir le bas du mollet et ramener la jambe tendue sur le buste (avec les mains ou avec une corde/un élastique). Maintenir la position. Idem avec l'autre jambe.</p>  <p><i>Transition: pivoter sur le côté.</i></p>	<p>Quadriceps/hanches Talons-fesses (2^e jambe)</p> <p>Couché sur le côté, saisir le cou-de-pied avec la main et ramener le talon vers les fesses. Maintenir cette position.</p>  <p><i>Transition: revenir sur le ventre.</i></p>	<p>Muscles antérieurs du tronc Cobra</p> <p>Position ventrale, en appui sur les mains placées sous ou en avant des épaules, tendre les bras et soulever ainsi le buste. Laisser descendre le bassin en soulevant la cage thoracique via le sternum. Le dos est en flexion arrière, le regard dirigé vers l'avant. Maintenir cette position.</p> 
<p>Abducteurs/fessiers Colombe</p> <p>Fléchir la jambe droite et s'appuyer sur sa face externe, le talon droit est placé près de l'os iliaque. La jambe gauche est tendue vers l'arrière et le haut du corps incliné vers l'avant, en appui sur les mains ou les coudes. Le bassin est horizontal par rapport au sol (les deux os iliaques éloignés également du sol) et il descend vers le sol. Maintenir la position, puis changer de côté.</p> 	<p>Adducteurs Grenouille</p> <p>Position à quatre pattes en appui sur les coudes, écarter les genoux tout en serrant la plante des pieds. Repousser les ischions vers l'arrière (comme si on voulait creuser le fond du dos). Verrouiller la ceinture scapulaire afin qu'elle ne «glisse» pas en direction des omoplates. Maintenir cette position.</p> 	<p>Mollets Accroupi</p> <p>Dérouler les pieds pour plaquer les talons sur le sol. En posant la jambe et le cou-de-pied sur le sol, on intensifie l'étirement. Changer ensuite de côté. Maintenir la position dans les deux cas.</p>  <p><i>Transition: se relever en déroulant vertèbre après vertèbre.</i></p>	<p>Epaules/bras Ouverture des épaules</p> <p>Debout, mains croisées derrière le dos, tendre les bras et les étirer légèrement vers l'arrière et le haut. Le tronc reste stable, les épaules basses, la nuque relâchée. Maintenir cette position.</p> 	<p>Nuque/cou (latéral) Pendule</p> <p>Assis ou debout, le dos redressé, incliner la tête vers la droite, l'oreille gauche «écoute» ce qui se dit au plafond et l'épaule gauche s'étire vers le sol. Maintenir cette position, la relâcher lentement puis changer de côté.</p> 	<p>Pectoraux Pose du vainqueur</p> <p>Debout, tendre les bras vers le haut et l'arrière. Veiller à une tension optimale du corps et à un dos droit (pas de dos creux). Maintenir cette position.</p> 

Etirement

Exemple de combinaison d'exercices (exécution statique)

Nuque/cou (arrière) Girafe allongée	Muscles postérieurs du tronc Rouleau arrière	Quadiceps/hanches Talons-fesses (1 ^{re} jambe)	Ischio-jambiers Tic tac	Quadiceps/hanches Talons-fesses (2 ^e jambe)	Muscles antérieurs du tronc Cobra
	 <i>Transition: pivoter sur le côté.</i>	 <i>Transition: pivoter sur le dos.</i>	 <i>Transition: pivoter sur le côté.</i>	 <i>Transition: revenir sur le ventre.</i>	
Abducteurs/fessiers Colombe	Adducteurs Grenouille	Mollets Accroupi	Epaules/bras Ouverture des épaules	Nuque/cou (latéral) Pendule	Pectoraux Pose du vainqueur
		 <i>Transition: se relever en déroulant vertèbre après vertèbre.</i>	