

COMMENT BIEN S'ÉTIRER ?

Programme de sport à faire chez soi

Faire chaque étirement 3x 10/15sec en respirant profondément.



Exercice 1

ÉTIREMENTS DES QUADRICEPS

Debout, en appui contre un mur ou en équilibre, tenez sur une jambe et étirez le quadriceps de l'autre jambe en maintenant votre pied contre votre fesse. Tenez la position 10 à 15 sec puis changez de jambe.



Exercice 2

ÉTIREMENTS DES ÉPAULES

Debout, croisez votre bras gauche devant vous, à hauteur d'épaule. tenez votre coude avec la main droite et tirez le bras vers la droite. tenez la position 10 à 15 sec puis changez de bras.



Exercice 3

ÉTIREMENTS DES TRICEPS

Debout, passez votre bras droit fléchi à l'arrière de votre tête, le coude doit être au-dessus de votre tête. poussez sur le coude avec la main opposée pour étirer le triceps. tenez la position 10 à 15sec puis changez de bras



Exercice 4

ÉTIREMENTS DES ISCHIO-JAMBIERS

Au sol, les jambes écartées, penchez vous vers l'avant vers l'une des deux jambes et essayez de toucher votre pied. Si vous n'y arrivez pas, touchez le point le plus éloigné atteignable et tenez la position 15 sec. Passez ensuite sur l'autre jambe.



Exercice 5

ÉTIREMENTS DES LOMBAIRES

Couché au sol sur le ventre, posez vos mains au sol et tendez les bras bien droit pour redresser votre buste. gardez la tête droite et tenez la position 10 à 15sec.