

## UNE SEANCE D'ETIREMENTS

### AVANT LA SEANCE...

**Les étirements ne doivent pas nécessairement  
Suivre l'effort  
Echauffez-vous avant de vous étirer ! (footing,  
Vélo, etc...).**  
**Si besoin, relisez les conseils de P'Tiphy ci-joints.  
Les étirements sont légers et durent un  
Minimum de 20 secondes.**

### Fléchisseurs de l'avant bras

**Paume de la main vers l'avant, coude tendu, exercer une tension sur les doigts tendus  
avec l'autre main.**



## Extenseurs de l'avant bras

Coude et poignet en flexion maximale, exercer une pression en fermeture des doigts avec l'autre main.



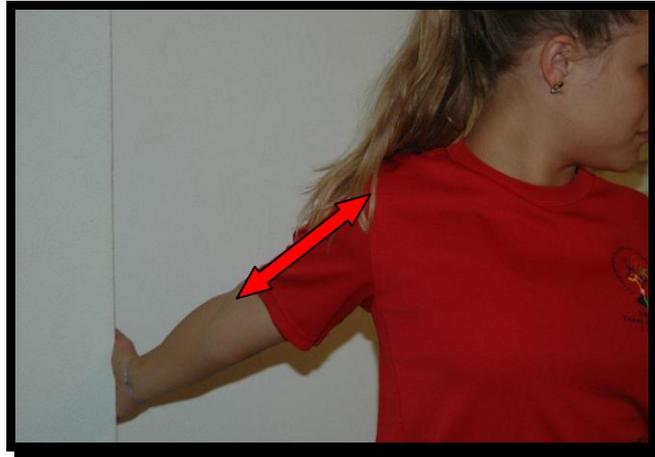
## Extenseurs du Coude

Main posée entre les omoplates, coude fléchi, avec l'autre main tirer le coude en arrière et en dedans.



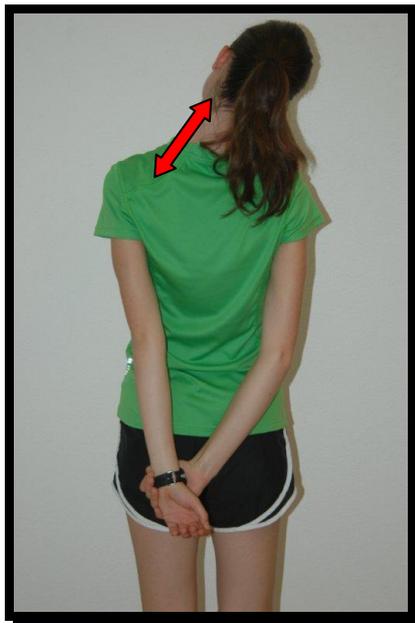
## Fléchisseurs du coude

**Une main bloquée, paume en avant, bras en dessous de l'horizontale, pousser le coude en avant et pivoter jusqu'à exercer une tension au niveau du biceps.**



## Nuque-épaule

**Prendre un poignet avec la main opposée afin de bloquer l'épaule en bas. Incliner la tête du côté opposé en veillant à la maintenir dans le plan frontal.**



## Pectoraux

Une main bloquée derrière le coin d'un mur, coude fléchi, bras légèrement au-dessus de l'horizontale, avancer le pied côté mur, tourner la tête vers l'extérieur et pousser légèrement l'épaule en avant.



## Grand dorsal

Croiser les pieds, prendre le poignet côté jambe en arrière avec la main opposée. Tirer le bras en haut, puis s'incliner de côté.



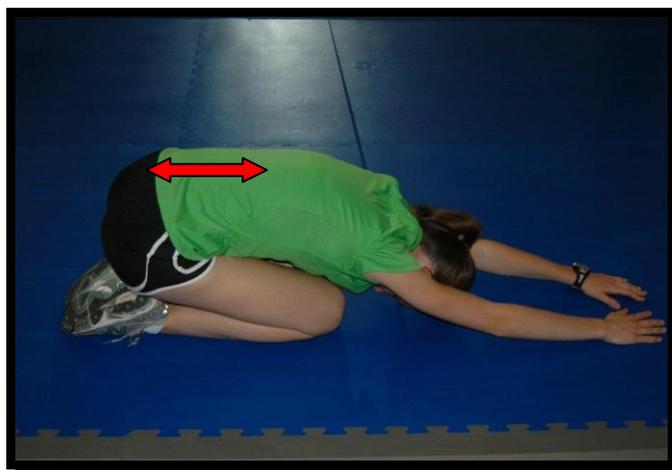
## Colonne vertébrale

Couché sur le dos, tendre un bras vers le haut et la jambe opposée vers le bas.



## Colonne lombaire

En position agenouillée, fesses sur les talons, poser le front au sol et tirer légèrement sur les bras.



## **Rotateurs internes de hanche**

**Assis dos bien droit, poser la cheville sur le genou opposé. Appuyer sur le genou en gardant le bassin bien stable.**



## **Rotateurs externes de hanche**

**Assis, dos bien droit, une jambe tendue, l'autre fléchie, pied posé de l'autre côté de la jambe tendue, tirer le genou de la jambe fléchie en dedans**



## Droit antérieur

Un genou en terre, un pied en avant. Dos bien droit, pousser le bassin en bas et en avant le plus bas possible.



## Ischios-jambiers

Poser un pied, genou légèrement fléchi, à une hauteur de 40-50cm environs. Le dos bien droit, pivoter en avant autour des hanches jusqu'à obtenir une tension dans l'arrière de la cuisse.



## Adducteurs

Poser le talon à une hauteur de 40-50cm, pivoter le pied au sol à 90°, bassin et épaules bien dans le plan frontal, s'incliner jusqu'à obtention d'une tension à l'intérieur de la cuisse.



## Quadriceps

Prendre la cheville avec la main du même côté, plier le genou au maximum, ventre bien rentré, prendre appui.



## Triceps

Prendre appui contre un mur..., sur une ligne, poser un pied en avant et fléchir le genou, gardant le pied postérieur au sol, jusqu'à obtention de l'étirement.



## Soléaire

Même exercice que le précédent, mais en plus, fléchir le genou de la jambe postérieure.

