|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETIREMENTS A FAIRE APRES CHAQUE SEANCE** | | | | | | |
| **EXERCICE N°1** | |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |
| *Muscles ciblés* : muscles lombaires-quadriceps-psoas  (**les fléchisseurs de la hanche**). |  | |  |  |  |  |
| *Exécution de l’exercice* : au sol, placez-vous en position de fente. Les mains sont en appui sur le genou. La jambe avant est fléchie, le pied est posé bien à plat. La jambe arrière est tendue et repose sur la pointe du pied. Gardez le haut du corps bien droit puis poussez les hanches vers l’avant. Appuyez au maximum la jambe arrière vers le sol pendant 10 secondes. | |  |  |  |  |  |
| *Respiration* : respirez lentement et profondément. | | | | | |  |
| *Consignes de sécurité* : gardez le dos droit pendant toute la durée de l’exercice. | | | | | |  |
| *Répétition* : gardez la posture 10 secondes puis changez de côté. | | | | |  |  |
| **EXERCICE N°2** | |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |
| *Muscles ciblés* : ischios-jambiers et dorsaux. |  | |  |  |  |  |
| *Exécution de l’exercice* : tenez-vous debout, les jambes parallèles. Puis enroulez progressivement le dos vers l’avant, tête relâchée. Descendez le plus bas possible. Si vous le pouvez, posez les mains au sol. |  | |  |  |  |  |
| *Respiration* : respirez lentement et profondément. |  | |  |  |  |  |
| *Consignes de sécurité* : fléchissez légèrement les jambes si l’étirement est trop douloureux. Gardez bien le poids du corps vers l’avant des jambes. |  | |  |  |  |  |
| *Répétition* : gardez la posture 30 secondes puis déroulez lentement le dos. |  | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **EXERCICE N°3** |  |  |  |  |  |
| *Muscles ciblés* : les triceps. |  |  |  |  |  |
| *Exécution de l’exercice* : debout, levez un bras puis doucement, descendez votre main derrière la nuque, sur votre dos. A l’aide de l’autre main, attrapez le coude qui est en l’air, pour le tirer lentement vers la tête. Gardez l’étirement une dizaine de secondes puis recommencez de l’autre côté. |  |  |  |  |  |
| *Respiration* : respirez lentement et profondément |  |  |  |  |  |
| *Consignes de sécurité* : tirez le coude progressivement, sans forcer. |  |  |  |  |  |
| *Répétitions* : étirez le coude et tenez la posture pendant 10 secondes environ, puis relâchez. |  |  |  |  |  |
| **EXERCICE N°4** |  |  |  |  |  |
| *Muscles ciblés* : les adducteurs. |  |  |  |  |  |
| *Exécution de l’exercice* : en position assise, tendez les jambes puis écartez-les au maximum de vos possibilités. Ramenez la jambe gauche en tailleur. Veillez à garder les ischions (os des fesses) au sol. Puis descendez votre buste vers la jambe tendue, en essayant d’attraper le pied. |  |  |  |  |  |
| *Respiration* : respirez lentement et profondément. |  |  |  |  |  |
| *Consignes de sécurité* : descendez le buste lentement, sans forcer. | | | | | |
| *Répétitions* : gardez l’étirement 30 secondes, puis changez de côté. | | | | | |