

Chaque étirement doit être maintenu **15 à 20 secondes** pour être efficace . Il faut les pratiquer lentement , sans chercher la douleur et en soufflant à chaque relâchement .

**VOICI QUELQUES EXEMPLES D'ETIREMENTS**



**ETIREMENT DES ADDUCTEURS DE LA HANCHE**

Appuyez doucement et surtout progressivement sur les genoux en penchant le buste en avant .



**ETIREMENT DES TENDONS D'ACHILLE ET DES MUSCLES DU MOLLET**

Laisser doucement reposer le poids du corps sur la jambe bien tendue ( S'aider d'un trottoir ou d'une marche ) .



**ETIREMENT DES ABDUCTEURS DE LA HANCHE**

Tirez la cuisse vers le thorax à l'aide du coude opposé qui entoure le genou .



**ETIREMENT DES PERONIERS LATERAUX**

A partir de cette position vous pouvez aussi faire travailler l'articulation de votre cheville .



**ETIREMENT DE LA COLONNE VERTEBRALE**

Ramenez les genoux sur le thorax . La tête reste dans l'axe de la colonne et les fesses ne doivent pas se décoller .



**ETIREMENT DES QUADRICEPS**

Placez le bassin en arrière (Attention à votre dos) et décollez les fesses des talons .

**FAIRE DES ETIREMENTS PERMET DE**

- libérer les tensions
- relâcher les muscles
- éliminer l'acide lactique

On prévient ainsi les blessures et l'apparition des courbatures .

**CONSEILS POUR MIEUX S'ETIRER**

- Ne jamais s'étirer à froid
- Les mouvements sont progressifs
- Expirez lors de l'extension
- Profitez en pour vous hydrater
- Les étirements doivent être indolores