

Exercices stretching cuisses/bassin :



Ce que vous devez faire : Assis(e) sur les fesses, les deux mains en appui au sol et en arrière des fessiers, la jambe droite pliée devant soi (le pied droit vient se placer sur la face intérieure de la cuisse gauche), le genou droit plié avec le fessier gauche posé sur le talon du pied droit.

Basculez le côté gauche bassin vers l'avant et vers le haut afin de sentir une tension dans le haut de la cuisse gauche. Gardez la position 20 à 30 secondes et faites ensuite le même exercice de l'autre côté.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



Muscles des cuisses (ischios-jambiers).

Ce que vous devez faire : Assis(e), les fessiers au sol, les deux mains en appui au sol et en arrière des fessiers, la jambe droite est tendue devant soi (la plante du pied gauche vient se placer sur la face intérieure de la cuisse droite). Saisissez avec votre main gauche la pointe de votre pied droit en tirant les orteils vers vous.

Afin d'étirer au maximum la chaîne musculaire postérieure, basculez le bassin vers l'avant (en creusant légèrement les lombaires). Note : lorsque vous saisissez votre pied, veuillez pliez à partir du bassin et non en enroulant le dos. Gardez la position 20 à 30 secondes et faites ensuite le même exercice de l'autre côté.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



Muscles sollicités : Muscles des cuisses (quadriceps).

Ce que vous devez faire : Assis(e), jambes pliées, les fessiers en appui sur les talons, les deux mains en appui au sol et placées en arrière des fessiers, gardez le dos bien droit.

Décollez le bassin en le gardant aligné avec le dos et les cuisses (qui sont sur le même axe). Gardez la position 20 à 30 secondes et revenez lentement à la position de départ.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



Muscles sollicités : Muscles des cuisses.

Ce que vous devez faire : Assis(e), genoux pliés, les fessiers en appui sur les talons, les deux mains en appui au sol et placées en avant des pieds (les talons peuvent décollés légèrement du sol).

Tendre progressivement les jambes jusqu'à sentir l'étirement derrière les cuisses (si vous ne pouvez pas tendre complètement les jambes ne forcez surtout pas, cela viendra au fur et à mesure de vos progrès).

Gardez la position 20 à 30 secondes et revenez lentement à la position de départ en pliant les genoux.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



Muscles des cuisses et bas du dos (lombaires).

Ce que vous devez faire : Assis(e) au sol sur les fessiers, genoux tendus, les deux paumes des mains posées sur les genoux, tirez la pointe des pieds vers vous.

Tendre progressivement les bras et attrapez si vous le pouvez la pointe des pieds tout en gardant les jambes tendues. Si votre souplesse ne vous permet pas d'atteindre la pointe de vos pieds, vous pouvez passer une ceinture ou une serviette éponge sous la plante de vos pieds et tenir dans chaque main les extrémités de celle-ci.

Il faut veiller à garder le dos le plus droit possible lorsque vous attrapez vos pieds car l'objectif est de sentir l'étirement derrière les cuisses. Cet exercice assouplira également le bas de votre dos (les lombaires) ainsi que vos muscles fessiers.

Gardez la position 20 à 30 secondes et revenez lentement à la position de départ en déroulant le dos.



Muscles des cuisses (Ischios-jambiers).

Ce que vous devez faire : Assis(e) sur une chaise, un pied posé au sol avec le genou plié, l'autre jambe est tendue, le talon reposant sur le rebord d'une deuxième chaise ou un autre support tel qu'un muret, petit meuble...

En gardant le dos droit et en "tirant" les fessiers vers l'arrière laissez le genou de la jambe tendue descendre vers le sol uniquement par la pesanteur. Gardez la position pendant 3 à 5 minutes.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



Muscles des cuisses et des fessiers.

Ce que vous devez faire : Debout, le pied gauche au sol, la jambe droite tendue avec le talon en appui sur le bord d'une table, un muret ou tout autre support stable, les deux mains serrant les hanches, tirez la pointe du pied vers vous.

Tendez complètement la jambe droite et tirez progressivement les fesses en arrière. Une fois que vous avez atteint l'extension maximale gardez la position 20 à 30 secondes (faites l'effort de garder la pointe des orteils vers vous).

Il faut veiller à garder le dos le plus droit possible (vous pouvez plié légèrement le genou gauche). Cet exercice assouplira également les ischios-jambiers (face arrière des vos cuisses mais également vos muscles fessiers). Cet exercice est excellent pour les pratiquants de course à pied. Si votre souplesse le permet vous pouvez incliné légèrement le buste en avant en veillant à bien basculer à partir des hanches et non en enroulant le dos : cet exercice n'en sera que plus efficace. Revenez lentement à la position de départ et faites l'exercice de l'autre jambe.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



Muscles des cuisses et des hanches (psoas-iliaque).

Ce que vous devez faire : Debout, le pied gauche au sol, le genou droit plié avec le coup de pied droit en appui sur le bord d'une table, un muret ou tout autre support stable, les deux mains serrant les hanches, tirez le pubis (la face haute et avant de la cuisse) droite vers l'avant en étirant également le quadriceps comme si vous vouliez que votre genou se pose vers le sol.

Pour faire cet exercice correctement il faut contracter les muscles fessiers durant tout le temps d'étirement. Une fois que vous avez atteint l'étirement maximal, gardez la position 20 à 30 secondes.

Il faut veiller à garder le dos le plus droit possible (vous pouvez plier légèrement le genou gauche). Cet exercice est excellent pour les pratiquants de course à pied. Si votre souplesse le permet vous pouvez incliner légèrement le buste en arrière tout en gardant la tension dans le quadriceps en veillant à bien basculer à partir des hanches et non en creusant le dos : cet exercice n'en sera que plus efficace. Revenez lentement à la position de départ et faites l'exercice de l'autre jambe.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



Muscles des cuisses (Tenseur Fascia Lata).

Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, les bras écartés à 45° environ par rapport au buste. Laissez descendre le genou droit en direction du sol sans opposer de résistance au mouvement qui se produit par la simple pesanteur des jambes. Placez le genou gauche en appui sur la face extérieure du mollet droit. Cette position détend les muscles de la face extérieure de la cuisse (Tenseur Fascia Lata).

Demeurez ainsi 20 à 30 secondes dans cette position et remontez les genoux à la position initiale progressivement. Cette position pourra être maintenue au fil du temps pendant plusieurs minutes sans aucun problème. Pour faire cet exercice en toute sécurité, gardez les lombaires (bas du dos en contact avec le sol : ne cherchez pas à tout prix à poser le genou au sol).

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



Muscles des cuisses.

Ce que vous devez faire : Debout, le pied gauche au sol, le genou droit plié avec le coup de pied droit en appui dans le creux de la main, la main gauche est en appui sur un mur ou tout autre support stable. Amenez le pied droit en contact de la fesse droite tout en gardant le bassin bloqué.

Pour faire cet exercice correctement il faut contracter les muscles fessiers durant tout le temps d'étirement. Une fois que vous avez atteint l'étirement maximal, gardez la position 20 à 30 secondes.

Cet exercice est excellent pour les pratiquants de course à pied et de footing.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



Muscles des cuisses.

Ce que vous devez faire : Assis(e), les fessiers au sol, les deux mains en appui au sol et en arrière des fessiers, la jambe gauche est tendue devant soi (le talon du pied droit en appui sur la pointe du pied gauche).

Saisissez avec votre main droite la pointe de votre pied droit en tirant les orteils vers vous. Afin d'étirer au maximum la chaîne musculaire postérieure, basculez le bassin vers l'arrière (en creusant légèrement les lombaires). Gardez la position 20 à 30 secondes et faites ensuite le même exercice de l'autre côté.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



Muscles des cuisses et fessiers.

Ce que vous devez faire : Debout, le pied droit en appui sur l'assise d'une chaise, un muret ou tout autre support stable, les deux mains serrant les hanches, tirez la pointe du pied vers vous.

Tendez complètement la jambe droite et tirez progressivement les fesses en arrière. Une fois que vous avez atteint l'extension maximale gardez la position 20 à 30 secondes (faites l'effort de garder la pointe des orteils vers vous).

Il faut veiller à garder le dos le plus droit possible (vous pouvez plier légèrement le genou gauche). Cet exercice assouplira également les ischios-jambiers (face arrière des vos cuisses mais également vos muscles fessiers). Cet exercice est excellent pour les pratiquants de course à pied. Si votre souplesse le permet vous pouvez incliné légèrement le buste en avant en veillant à bien basculer à partir des hanches et non en enroulant le dos : cet exercice n'en sera que plus efficace. Revenez lentement à la position de départ et faites l'exercice de l'autre jambe.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



Muscles des cuisses et fessiers.

Ce que vous devez faire : Debout, le pied droit en appui sur l'assise d'une chaise, un muret ou tout autre support stable, les deux mains serrant les hanches, le genou droit est plié et forme un angle d'environ 90° entre la cuisse et la jambe.

Tirez progressivement les fesses vers l'arrière afin de ressentir un étirement au niveau de la partie haute de la face arrière de la cuisse (cet exercice étire également les fessiers). Une fois que vous avez atteint la tension maximale gardez la position 20 à 30 secondes.

Cet exercice assouplira vos ischios-jambiers (face arrière de vos cuisses mais également vos muscles fessiers). Cet exercice est excellent pour les pratiquants de course à pied. Au fur et à mesure de vos progrès, votre souplesse vous permettra d'incliner le buste vers l'avant (veillez à bien basculer à partir des hanches et non en enroulant le dos : cet exercice n'en sera que plus efficace). Revenez lentement à la position de départ et faites l'exercice de l'autre jambe.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



Muscles des cuisses (ischios-jambiers).

Ce que vous devez faire : Assis(e), les fessiers en appui sur le talon gauche, la jambe droite et tendue au sol, la pointe du pied droit est ramenée vers vous (vous pouvez placé un tapis sous le genou gauche afin de ne pas le blesser). Pour garder l'équilibre, vous pouvez prendre appui avec vos mains en les plaçant du chaque côté du bassin.

En gardant la jambe tendue, essayez de ramener la pointe du pied au maximum en direction de votre buste. Une fois que vous avez atteint la flexion maximale gardez la position 20 à 30 secondes (faites l'effort de garder la pointe des orteils en permanence en tension).

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



Muscles des cuisses et fessiers.

Ce que vous devez faire : Assis(e), le pied droit en appui sur l'assise d'une chaise, un muret ou tout autre support stable, les deux mains en appui derrière les fessiers, tirez la pointe du pied vers vous. Le genou est plié, la cuisse et la jambe droite forment un angle d'environ 90° (il faut veiller à garder le dos le plus droit possible).

La jambe gauche est tendue complètement au sol. En gardant cette position, inclinez le buste en avant en veillant à bien basculer à partir des hanches et non en enroulant trop votre dos. Une fois que vous avez atteint la flexion maximale (lorsque votre poitrine touche la face avant de votre cuisse) gardez la position 20 à 30 secondes.

Cet exercice assouplira vos ischios-jambiers (face arrière de vos cuisses au niveau de leur attaches hautes, mais également vos muscles fessiers). Cet exercice est excellent pour les pratiquants de course à pied. Revenez lentement à la position de départ et faites l'exercice de l'autre jambe.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



Muscles des cuisses.

Ce que vous devez faire : A genou, le pied droit est posé au sol et à hauteur des épaules, les deux mains sont en appui sur le sol, la jambe et la cuisse droite forment un angle d'environ 90°, le genou gauche est plié et posé au sol (en prenant soin de placer sous celui-ci un petit tapis pour plus de confort).

Avec la main droite, saisissez votre pied gauche et amenez le talon au contact du fessier gauche. Une fois que vous avez atteint la flexion maximale (lorsque votre talon touche le fessier), gardez la position 20 à 30 secondes. Revenez lentement à la position de départ et faites l'exercice de l'autre jambe.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



Muscles des cuisses.

Debout, les deux mains en appui au sol, écartez les mains de la largeur des épaules, les pieds écartés de la largeur du bassin.

Sans décoller les mains, tendez les genoux. Après avoir gardé cette position 10 à 20 secondes, rapprochez progressivement les mains en direction des pieds tout en gardant les talons en appui au sol. Gardez la position 20 à 30 secondes. Revenez lentement à la position de départ en pliant les genoux.



Muscles des jambes (mollets).

Ce que vous devez faire : Debout face à un mur, exécutez une fente avant, le buste est aligné dans le prolongement de la jambe arrière dont le pied est posé au sol (il ne faut surtout pas que le talon du pied arrière soit décollé). Venez posé les deux paumes des mains sur le mur. Allongez la nuque (comme si la tête était attirée vers le haut). Le genou de la jambe avant est plié et celui-ci doit rester à l'aplomb de la cheville (le genou et la cheville doivent se trouver sur le même axe vertical).

En pliant un peu plus le genou avant, passez tout le poids du corps en avant, vous devez ressentir l'étirement dans le mollet de la jambe arrière qui reste toujours tendue durant l'exercice. Gardez la position pendant 30 secondes et faites l'exercice de l'autre côté.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



Muscles des jambes (mollets).

Ce que vous devez faire : Debout face à un mur, exécutez une fente avant, le buste est aligné dans le prolongement de la jambe arrière dont le pied est posé au sol (il ne faut surtout pas que le talon du pied arrière soit décollé). Venez poser les deux paumes des mains sur le mur. Allongez la nuque (comme si la tête était attirée vers le haut). Le genou de la jambe avant est plié et celui-ci doit rester à l'aplomb de la cheville (le genou et la cheville doivent se trouver sur le même axe vertical).

En pliant un peu plus le genou avant, passez tout le poids du corps en avant, vous devez ressentir l'étirement dans le mollet de la jambe arrière qui reste toujours tendue durant l'exercice. Ensuite, il faut plier le genou (légèrement) de la jambe qui est tendue (jambe arrière) sans décoller le talon du sol. Gardez la position pendant 30 secondes et faites l'exercice de l'autre côté.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.