



- ▶ Asseyez-vous sur le sol, le dos bien droit, et allongez les jambes.
- ▶ Pliez la jambe droite, passez-la par-dessus la jambe gauche et posez le pied à plat au niveau du bord externe du genou gauche.
- ▶ Tournez le buste vers la droite en expirant, le bassin reste fixe. Posez l'avant-bras gauche à l'extérieur de la cuisse droite et appuyez doucement avec le coude pour pousser le genou

vers la gauche. Posez la main droite derrière les fesses pour vous stabiliser.

- ▶ Tenez la position pendant 15 secondes en respirant régulièrement. Les épaules restent détendues.
- ▶ En inspirant, étirez la colonne vertébrale vers le haut. Tournez le buste un peu plus vers l'arrière en expirant. Ramenez le buste vers l'avant et changez de côté.

Variante : étirer la face externe des cuisses

- Asseyez-vous sur une chaise et passez la jambe gauche par-dessus la jambe droite pour poser la cheville gauche sur la cuisse droite.
- Contractez les abdominaux et inclinez le buste vers l'avant en gardant le dos et les épaules droits.
- Appuyez avec la main droite pour pousser le genou vers le bas. Arrêtez quand la position est inconfortable. Changez de côté.
- Cet exercice peut être réalisé debout. Fléchissez légèrement la jambe d'appui et inclinez le buste vers l'avant, les hanches restant fixes.

✓ Conseils pratiques

Exercice de base :

- Étirez les muscles en douceur et sans à-coups, vous devez accompagner l'étirement.
- Respectez votre corps, l'étirement ne doit pas devenir douloureux.

Variante :

- Si vous sentez une tension au niveau de l'aîne, corrigez la position en déplaçant la jambe supérieure.
- Penchez tout le haut du corps vers l'avant à partir de l'aîne, pour éviter d'arrondir la colonne vertébrale.

+ Exercice complémentaire

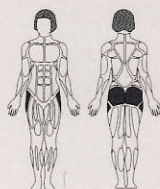
Étirement des muscles de la face interne de la cuisse :

Étirer les adducteurs
(fiche 36)

🕒 Durée de la séquence

Exercice de base : 2 ou 3 fois de chaque côté, tenez la position de 15 à 20 secondes

Variante : 2 fois de chaque côté, dans un premier temps, tenez la position 3 à 5 respirations complètes, puis passez à 6 à 8 respirations



Résultats

Étire et détend les muscles des fesses et ceux de la face externe de la cuisse