

- Mettez-vous à genoux sur un tapis de gymnastique ou une couverture.
- Tendez la jambe gauche devant vous pour prendre appui sur le talon, les orteils pointés vers le plafond.
- Ne bloquez pas le genou, gardez la jambe légèrement fléchie.

des muscles de la face postérieure de la cuisse.

- Gardez le dos bien droit et étirez la nuque.
- Tenez la position pendant 10 secondes, puis reprenez l'exercice en changeant de jambe.

➤ Posez les deux mains à mi-cuisse et appuyez légèrement sur la jambe avant.

➤ Abaissez les fesses le plus loin possible vers le sol, jusqu'à ressentir l'étirement

Variante : debout

L'étirement précédent peut être réalisé debout. Il est recommandé avant ou après une séance de sport d'endurance en plein air.

► Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis. Déplacez le pied gauche vers l'avant, posez le talon sur le sol, orteils pointés vers l'avant.

► Fléchissez progressivement la jambe gauche, ce qui provoque un étirement des muscles postérieurs de la jambe droite. Posez les mains sur la cuisse gauche.

► Abaissez légèrement les fesses vers l'arrière et inclinez le haut du corps vers l'avant. Tenez la position en respirant régulièrement. Changez de côté et étirez l'autre cuisse.

Durée de la séquence

Exercice de base : 2 fois de chaque côté, 10 secondes

Variante : 2 fois de chaque côté, tenez de 15 à 20 secondes

Conseils pratiques

Exercice de base et variante :

- Allongez la nuque tout en tirant les épaules vers le bas pour garder ces dernières dans la bonne position.
- Rapprochez les omoplates pour tirer les épaules vers l'arrière et éviter d'arrondir le dos lorsque vous inclinez le haut du corps.

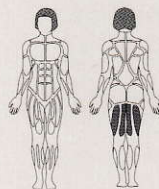
Exercice complémentaire

Étirement des muscles de la face antérieure de la cuisse :

Étirer les quadriceps (fiche 33)

Astuce

Un soin de choix, une fois par semaine : prenez un bain, au sel de mer pour son effet dépuratif, aux algues pour combattre la cellulite.



Résultats

Étire et détend les muscles postérieurs de la cuisse (ischio-jambiers)