

► Poussez les fesses légèrement vers l'arrière et penchez le haut du corps vers l'avant. Posez les mains sur la cuisse gauche en croisant les doigts.

► Gardez le dos bien droit et poussez le sternum vers l'avant.

► Tenez la position pendant 20 secondes,

sans aller jusqu'à la douleur.

Si vous ne ressentez pas d'étirement, tirez un peu plus les orteils du pied droit vers le haut et appuyez plus fortement avec les mains sur la cuisse gauche.

► Changez ensuite de côté.

► Debout, mettez-vous en fente latérale. Basculez le poids du corps sur la jambe gauche, puis fléchissez le genou gauche

► Posez le talon de la jambe droite tendue sur le sol et fléchissez la cheville pour relever le pied.

## Variante : étirer les adducteurs, assise en tailleur

Cet exercice permet d'étirer en même temps les adducteurs, les muscles du dos et de la taille.

- ▶ Asseyez-vous en tailleur sur le sol. Dépliez la jambe droite sur le côté pour amener le pied dans l'alignement du genou, qui est tourné vers le plafond.
- ▶ Gardez la jambe gauche repliée, le pied sur le sol. Posez la main droite sur la jambe droite (sous le genou) et, simultanément, levez le bras gauche à la verticale.
- ▶ En expirant, inclinez lentement le haut du corps vers la jambe droite.
- ▶ Simultanément, étirez le bras droit et pointez les orteils. Tirez à chaque expiration pour abaisser le plus possible le haut du corps.
- ▶ Tenez la position, puis relevez lentement le haut du corps en inspirant. Changez de côté.

## Durée de la séquence

Exercice de base : 2 fois de chaque côté, tenez 15 secondes

Variante : 2 fois de chaque côté, tenez 30 secondes

## Conseils pratiques

Exercice de base :

- ▶ Pour accompagner l'étirement, appuyez avec les mains sur le genou fléchi.

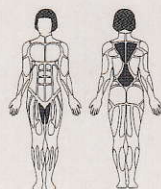
Variante :

- ▶ Pour garder les fesses dans la bonne position, rentrez le ventre et poussez les fesses et les hanches vers le sol.

## Exercice complémentaire

Étirement des muscles de la face externe de la cuisse :

Étirement en torsion (fiche 35)



### Résultats

Étire les adducteurs, les muscles de la taille et du dos (variante)