

Thématique: **quadriceps et fléchisseurs de la hanche**

Matériel requis: **aucun**

Expiration à l'effort

Vitesse d'exécution: **lente**

Tension ressentie lors des étirements: **4/10**

1

Fente statique et rotation du tronc
1 x 15 / chaque côté

Position de départ: position de fente, soit les pieds à la largeur des hanches, pied droit en avant et pied gauche à l'arrière. Garder la tête droite

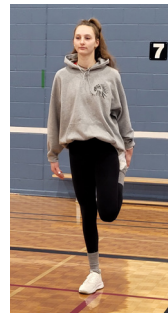


- Fléchir les genoux pour que le genou gauche frôle le sol. Attention : la pointe du genou droit ne doit pas dépasser les orteils du pied droit. Effectuer la rotation externe du côté de la jambe avant
- Inverser

2

Étirement du quadriceps
Maintenir 1 x 30 secondes / chaque côté

Position de départ: debout, les pieds à la largeur des épaules, abdominaux contractés et tête droite. Au besoin, prendre appui contre un mur pour garder l'équilibre



- Fléchir le genou en agrippant le pied et maintenir 30 secondes. Garder la cuisse fléchie près de l'autre jambe
- Inverser

3

Flexion des jambes (squat) pieds écartés | 1 x 15
Position de départ: placer les pieds à la largeur des épaules et ouvrir légèrement les pieds vers l'extérieur

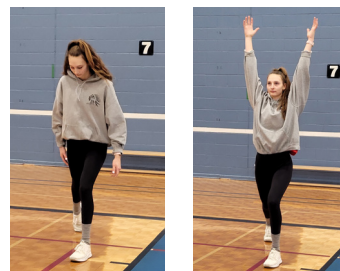


- Fléchir les genoux à environ 90 degrés. Les pointes des genoux ne doivent pas dépasser les orteils. Garder la tête droite
- Revenir en position initiale et répéter

4

Étirement des fléchisseurs de la hanche ou le Guerrier no 1 | Maintenir 1 x 30 sec / chaque côté

Position de départ: position de fente, soit les pieds à la largeur des hanches, pied droit en avant et pied gauche à l'arrière. Garder la tête droite



- Allonger les bras vers le ciel. Fléchir légèrement les genoux et basculer le bassin vers l'avant pour sentir une tension. Contracter les abdominaux
- Inverser

5

Fente croisée par l'arrière | 1 x 15 / chaque jambe

Position de départ: les pieds à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis et la tête droite



- Faire un grand pas vers l'arrière en croisant l'autre jambe. La pointe du genou avant ne doit pas dépasser les orteils lors de la flexion
- Inverser