

# Exercices d'étirements spécifiques à la marche

## Consignes générales :

- Adopter la même posture que sur la photo en veillant aux respects des critères spécifiques à l'exercice cible.
- Chaque posture est maintenue durant un cycle de 10 mouvements respiratoires (Inspiration et expiration lente, par le nez. Gonfler l'abdomen à l'inspiration. Rentrer l'abdomen à l'expiration ).
- Durant l'expiration, on se concentre davantage sur le muscle en tension afin qu'il se détende.

## Les postures :



### ***Mollets :***

1/ La jambe arrière reste tendue.

2/ La jambe avant est légèrement fléchie.

3/ Les pieds sont bien à plat sur le sol.

4/ Les pointes de pieds sont dirigées vers l'avant.

## *Le tendon d'Achille*



- 1/ La jambe avant reste fléchie.
- 2/ On avance le pied arrière de quelques centimètres afin de pouvoir fléchir la jambe arrière.
- 3/ On garde les deux pieds bien à plat au sol avec leur pointe dirigée vers l'avant.

## *Le quadriceps*



- 1/ On colle le talon contre le fessier.
- 2/ On garde le dos bien droit sans trop creuser la colonne lombaire.
- 3/ La cuisse ne doit pas nécessairement être parallèle à la jambe au sol. Le tout est de ressentir l'étirement du quadriceps.

### *Les ischio-jambiers*



- 1/ Le pied arrière est à 45° par rapport au pied avant.
- 2/ Les orteils du pied avant sont relevés.
- 3/ On garde le dos bien droit en imaginant que l'on cherche à amener l'abdomen sur la cuisse et non pas le nez sur le genou.

### *Les adducteurs*



- 1/ Les deux pieds restent bien parallèles.
- 2/ Une jambe est fléchie, l'autre reste tendue.

### *La chaîne musculaire postérieure*



1/ Les deux jambes sont les plus tendues possibles.

2/ On se penche vers l'avant en laissant pendre librement la tête et les bras.

### *Epaules et pectoraux*



-1/ Garder les bras tendus.

2/ La tête pend librement entre les bras.