

<https://www.physiotec.org>

Notes:

1. Étirements adducteurs



Séries: 1 Tenir: 30 sec.

- Placez-vous debout avec les jambes bien écartées.
- Inclinez-vous d'un côté afin de tendre la jambe du côté opposé.
- Vous devriez sentir un étirement à la partie interne de la jambe.
- Maintenez la position pour le temps recommandé.

2. Étirement des mollets au mur



Séries: 1 Tenir: 30 sec.

- Placez-vous debout avec vos deux mains sur le mur.
- Placez une jambe derrière l'autre et amenez votre corps vers l'avant sans plier le genou arrière jusqu'à ce que vous sentiez un étirement confortable dans votre mollet arrière.
- Maintenez l'étirement.

3. Étirement fléchisseurs hanche



Séries: 1 Tenir: 30 sec.

- Placez le genou de la jambe à étirer au sol.
- Penchez-vous vers l'avant à partir des hanches et tournez le tronc vers la jambe avant.
- Faire des deux côtés

<https://www.physiotec.org>

Notes:

4. Étirement adducteurs



Séries: 1 Tenir: 30 sec.

- Assis avec les jambes allongées.
- Fléchissez les genoux et gardez les pieds collés.
- Laissez tomber les genoux de côté.
- Vous devriez ressentir un étirement dans la région de l'aîne.
- Pour étirer d'avantage, placez vos coudes sur vos genoux et poussez vers le bas.
- Maintenez la position.

5. Étirement BIT/piriforme



Séries: 1 Tenir: 30 sec.

- Assoyez-vous le dos droit et croisez une jambe par-dessus l'autre.
- Tenez votre genou avec votre bras opposé et tirez la cuisse contre votre poitrine vers l'épaule opposée jusqu'à la sensation d'étirement sur le côté externe de votre jambe et/ou fesse.
- Faire des deux côtés

6. Étirement ischio-jambiers



Séries: 1 Tenir: 30 sec.

- Assoyez-vous sur le plancher, les genoux étendus.
- Tentez de toucher les orteils avec les mains.
- Assurez-vous de garder les orteils étendus et le dos droit.
- Tenez la position.

<https://www.physiotec.org>

Notes:

7. Étirement rotateurs latéraux



Séries: 1 Tenir: 30 sec.

- Couchez-vous sur le dos avec la hanche et le genou fléchis à 90°.
- Tournez la cuisse vers l'intérieur (rotation médiale).
- Placez une main sur l'extérieur de la cuisse dessus du genou et l'autre à la hanche pour la stabiliser.
- Amenez la cuisse vers le côté opposé pour étirer la hanche.
- Revenez en position de départ et répétez de l'autre côté.

<https://www.physiotec.org>

Notes:



Exercice#1 : Page 1 GEN2521 Debout, étirement adducteurs de hanche en fente latérale

Séries: 1 Tenir: 30 sec.



Exercice#2 : Page 1 PRE104562 Étirement des gastrocnémiens au mur

Séries: 1 Tenir: 30 sec.



Exercice#3 : Page 1 GEN94183 Étirement des fléchisseurs de hanche en position demi-agenouillée et rotation du tronc

Séries: 1 Tenir: 30 sec.



Exercice#4 : Page 2 XGEN2164 Assis, étirement des adducteurs de la hanche en papillon

Séries: 1 Tenir: 30 sec.



Exercice#5 : Page 2 XGEN1590 Assis, étirement bandelette ilio-tibiale/piriforme avec rotation du tronc

Séries: 1 Tenir: 30 sec.



Exercice#6 : Page 2 XGEN2208 Assis jambes allongées, étirement des ischio-jambiers en touchant les orteils

Séries: 1 Tenir: 30 sec.



Exercice#7 : Page 3 GEN124342 Étirement des rotateurs latéraux de la hanche en décubitus dorsal

Séries: 1 Tenir: 30 sec.