

Notes:

1. Étirement Ischio-jambiers



- Couchez-vous sur le dos, tenez votre genou par l'arrière et amenez-le vers la poitrine.
- Allongez doucement la jambe tout en gardant le genou à la poitrine jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement derrière la jambe.
- Maintenez la position et relâchez.
- Variation: Pliez le genou opposé.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

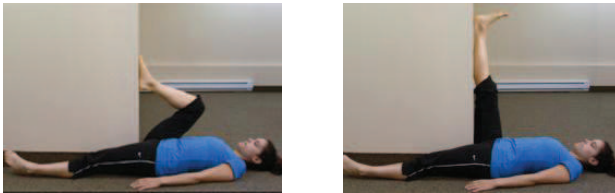
2. Étirement Ischio-jambiers



- Couchez-vous sur le dos avec les jambes allongées et attachez une courroie ou une serviette autour du pied de la jambe atteinte.
- Tenez l'autre extrémité de la courroie avec les mains.
- Lever la jambe en la gardant allongée et maintenez-la en étirement en tirant sur la courroie.
- Maintenez l'étirement et relâchez.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

3. Étirement ischio-jambiers



- Couchez-vous sur le dos dans un cadre de porte ou un coin de mur.
- Placez une jambe contre le mur tout en gardant l'autre allongée au sol et les fesses le plus près possible du mur.
- Allongez le plus possible la jambe élevée et tirez les orteils vers vous jusqu'à la sensation d'étirement derrière la cuisse.
- Maintenez l'étirement et redescendez la jambe.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

4. Étirement Ischio-jambiers



- Placez-vous debout avec un pied sur un petit banc devant vous.
- Allongez la jambe et sortez les fesses pour arquer le bas du dos.
- Penchez le corps vers l'avant jusqu'à la sensation d'étirement derrière la cuisse.
- Maintenez la position et relâchez.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

5. Étirement Quad



- Placez-vous debout avec une main en appui sur une chaise.
- Avec l'autre main, agrippez votre cheville afin d'amener le pied vers la fesse jusqu'à une sensation d'étirement sur le devant de la cuisse.
- Maintenez l'étirement en gardant le bas du dos droit et revenez à la position initiale.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.