

FICHES GYM SANTÉ MAGAZINE

Spécial été

Stretching des muscles flexisseurs des hanches et du dessus des cuisses

- Position de départ : Debout en face, les deux jambes légèrement fléchies, les deux mains en appui sur la cuisse avant.
- Action de contraction : Enfoncer le pied de la jambe arrière dans le sol en poussant la cuisse vers l'avant dans un effort continu et croissant.
- Action d'étirement : Stopper l'effort de contraction, pousser le bassin vers le bas et l'avant en gardant le buste droit et les abdominaux contractés. La jambe arrière reste allongée sans être strictement tendue.
- Respiration : Petites expirations abdominales lors de l'action 1 ; longues lors de l'action 2.
- Sensations : Tension et échauffement du haut et de l'intérieur de la cuisse arrière (action 1) ; étirement au même endroit (action 2).
- Rythme : 15 secondes de contraction, 15 détirement doux.
- Répétitions : 2 fois de chaque côté.

Remarque 1. Contracter les abdominaux pour éviter l'effort de pousser le bassin vers le bas comme on le fait avec les chevilles.

FICHES GYM SANTÉ MAGAZINE

Spécial été

Stretching des mollets

- Position de départ : Debout face à un mur.
- Action de contraction : Monter sur la pointe des pieds et y rester.
- Action d'étirement : Les mains en appui contre le mur, reculer les pieds jambes tendues dans le prolongement du buste, les talons posés au sol.
- Sensations : On doit sentir les mollets se contracter lors de l'action 1 et s'étirer lors de l'action 2.
- Rythme : Quinze secondes de contraction ; quinze secondes d'étirement.
- Répétitions : Cinq à six fois.

- Respiration : Petites expirations abdominales lors de l'action 1 ; longues expirations lors de l'action 2.

Remarque 1. Pour le mur à utiliser pour bien sentir l'effort, ne pas le faire trop haut, mais à hauteur des chevilles.

FICHES GYM SANTÉ MAGAZINE

Spécial été

Stretching du bas du dos et au niveau de l'aîne

- Position de départ : Assise les pieds joints, les genoux serrés, les mains accrochées aux chevilles, le dos droit.
- Action : Tirer sur les bras pour redresser son dos et grandir.
- Respiration : Inspirer en se redressant, expirer en affaissant son dos.
- Sensations : On doit sentir son dos se contracter.
- Action de contraction : en se redressant et se relâcher puis s'étirer lors de l'affaissement. Les mouvements doivent partir du bassin, donc bien sentir le mouvement de bascule.
- Rythme : Lait, compter quatre temps pour redresser son dos et quatre temps pour le relâcher et l'étirer.
- Répétitions : Douze à quinze, trois à quatre fois.

Remarque 1. Bien se redresser en tirant sur les bras, puis se relâcher et laisser le dos retomber en arrière. Possibilité d'aller plus loin vers l'avant et en bas, en hochant la tête et en gardant un pli.

FICHES GYM SANTÉ MAGAZINE

Spécial été

Stretching de l'arrière-cuisse

- Position de départ : Debout, une jambe tendue devant soi, en appui sur un tibiaire ; la jambe d'appui légèrement fléchie. Le dos assez droit et le buste un peu penché en avant sur la jambe.
- Action de contraction : Appuyer le talon contre le tibiaire, jambe tendue, en un effort continu et croissant.
- Action d'étirement : Relâcher la jambe, avancer le buste sur elle-ci (dos assez plié) jusqu'à sentir un étirement.
- Sensations : Petites expirations abdominales lors de l'action 1 ; longues lors de l'action 2.
- Sensations : Tension et échauffement de l'arrière-cuisse (action 1) ; étirement (action 2).
- Rythme : 15 secondes de contraction ; 15 secondes d'étirement doux.
- Répétitions : 4 de chaque côté.

- Respiration : Essayer, lors de l'action 2, de rapprocher le buste vers le genou. Maintenir le pli de la jambe en avant, l'étirement doit se prolonger.

Remarque 1. Essayer, lors de l'action 2, de rapprocher le buste vers le genou. Maintenir le pli de la jambe en avant, l'étirement doit se prolonger.

FICHES GYM SANTÉ MAGAZINE

Spécial été

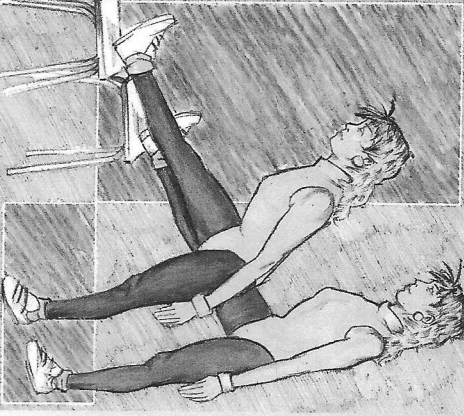


Fiches réalisées par Bruno Bonnaimé. Dessins : Stéphane Letrant.

Stretching du bas du dos et au niveau de l'aîne

FICHES GYM SANTÉ MAGAZINE

Spécial été

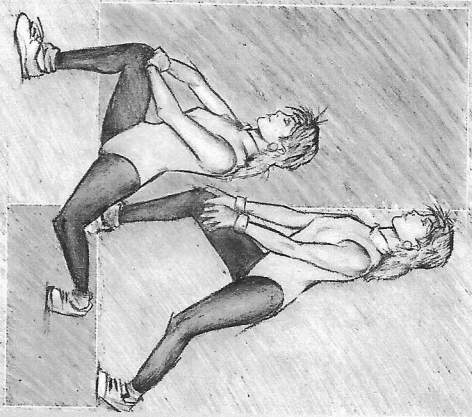


Fiches réalisées par Bruno Bonnaimé. Dessins : Stéphane Letrant.

Stretching de l'arrière-cuisse

FICHES GYM SANTÉ MAGAZINE

Spécial été

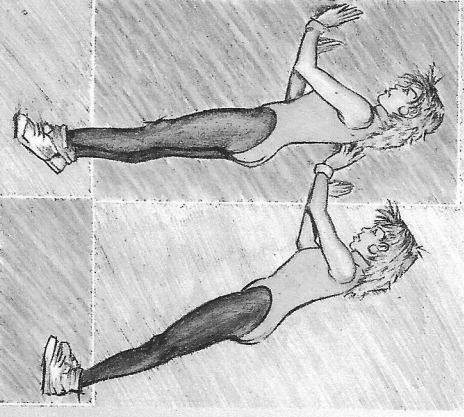


Fiches réalisées par Bruno Bonnaimé. Dessins : Stéphane Letrant.

Stretching des muscles flexisseurs des hanches et du dessus des cuisses

FICHES GYM SANTÉ MAGAZINE

Spécial été



Fiches réalisées par Bruno Bonnaimé. Dessins : Stéphane Letrant.

Stretching des mollets