

L'étirement permet de:

- garder une bonne amplitude de mouvement
- favoriser le relâchement musculaire
- réduire les raideurs





Avec l'ACADEMIE DES ENTRAINEURS

La posture est identique pour chaque exercice : épaules basses et tronc gainé

**Technique
contracté-relâché**

1. **CONTRACTE** : j'oppose une résistance pendant 15 secondes
2. **RELACHE** : je relâche
3. **ETIRE** : j'étire pendant 15 secondes ou plus

*Vous pouvez
réaliser chaque
étirement 2 fois*

	CONTRACTE : exercer une pression 15 secondes	RELACHE	ETIRE 15 secondes
TRAPEZE	 <p>Je pousse contre la résistance de ma main</p>	RELACHE	

DELTOÏDE



Deltoïde : faisceau moyen et faisceau postérieur

J'ai la volonté d'envoyer mon coude vers l'extérieur, contre résistance ;
je pousse dans ma main droite

RELACHE



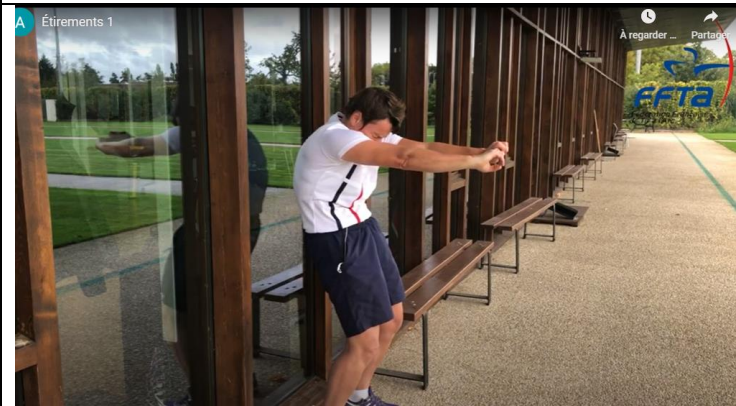
TRAPEZE- RHOMOBOÏDE



Faisceau moyen du trapèze + rhomboïdes

je pousse mes coudes vers l'arrière

RELACHE



Genou fléchi, bassin en retroversion ; je fais le dos rond et je rentre le
menton et je pousse vers l'avant

PECTORAUX



Je pousse contre le mur

RELACHE



Je laisse mon buste aller vers l'avant

ISCHIO JAMBIERS



Les orteils pointent vers le ciel, j'enfonce mon talon dans le sol
La jambe est perpendiculaire au bassin

RELACHE



Mon buste est droit et gainé, je le penche vers l'avant
Les orteils sont toujours orientés vers le ciel

FLECHISSEURS DOIGTS



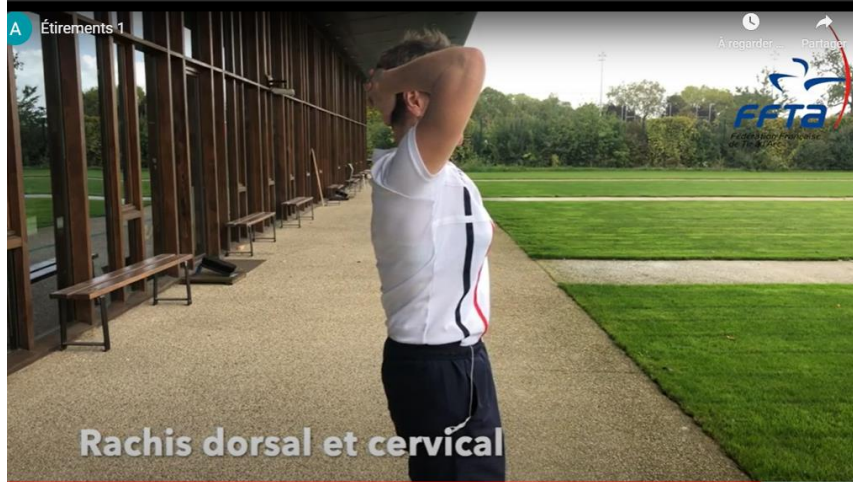
Fléchisseurs des doigts

J'appuie dans ma main gauche

RELACHE



RACHIS



Rachis dorsal et cervical

Je pousse avec ma tête dans mes mains

RELACHE



Avec l'apesanteur j'étire