

Export des exercices étirement du membre inférieur, niveau 4

Étirement en équerre au mur, chaîne postérieure du membre inférieur



Étirement de la chaîne antérieure du membre inférieur

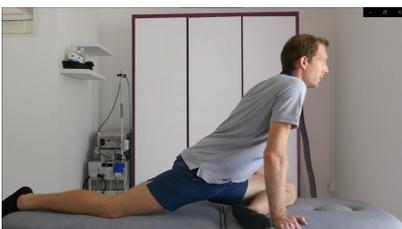


La grenouille, étirement des courts adducteurs de hanche sur les genoux



À quatre pattes avec la plante des pieds face à face, écartez les genoux pour tenter de venir poser le pubis au sol. Vous pouvez aussi prendre appui sur les avant-bras plutôt que les mains.

Le pigeon, étirement des fessiers en flèche



Assis au sol, allongez une jambe vers l'arrière puis croisez la jambe avant et posez la partie externe de la jambe avant sur le sol, fléchissez votre tronc pour étirer le fessier de la jambe avant.

Étirement du bretzel



Assis au sol, fléchir les deux jambes en 90/90 en plaçant une jambe devant soit avec la face interne du genou vers le plafond et une jambe sur le côté en plaçant la face externe du genou face au plafond. Une fois cette position obtenue, réalisez des rotations avec le buste d'un côté ou de l'autre ou penchez vous en avant ou en arrière.

Chien tête en bas, étirement de la chaîne postérieure du membre inférieur



À quatre pattes, décollez les genoux et tendez les pour amener les fesses vers le plafond, formez un V à l'envers avec votre corps, jambes et bras tendus ainsi que le dos droit.