



AUTO- ASSOUPPLISSEMENT

PRÉVENIR LE MAL AU DOS

EN ASSOUPLESSANT MES MUSCLES SOUS-PELVIENS,
JE CORRIGE LES ASYMÉTRIES RESPONSABLES
DES TENSIONS MUSCULAIRES RÉVÉLÉES LORS DU BILAN.

73

ISCHIO JAMBIERS

POSITION DE DÉPART

Debout, une jambe tendue au sol, l'autre légèrement fléchie repose sur un objet en hauteur

MOUVEMENT

Fléchissez le corps vers l'avant en amenant aussi vers l'avant l'hemi-bassin (côté jambe au sol).

CHRONO

30 à 45 secondes.



EN PRATIQUE

- Réglez la tension de l'étirement grâce à :
- la bascule antérieure du bassin,
 - la pointe du pied au sol vers l'intérieur,
 - la jambe au sol bien tendue.



74

ISCHIO JAMBIERS POSITION ALLONGÉE

POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le dos, une jambe tendue au sol, l'autre jambe en l'air en appui sur un bureau.

MOUVEMENT

Basculez votre bassin vers l'avant (creusez vos lombaires).

CHRONO

Gainage en circuit training : 30 secondes.
Gainage isolé : 45 secondes.



EN PRATIQUE

- Fléchissez le genou pour étirer la partie musculaire des ischios.
- À ne pas faire : si vous tendez le genou, vous étirez la partie tendineuse qui est inextensible !



75

ISCHIO JAMBIERS À GENOUX

POSITION DE DÉPART

À genoux : un genou au sol à 90°,
un genou semi-fléchi en avant.

MOUVEMENT

Basculez votre corps vers l'avant tout
en ramenant la pointe du pied vers vous.

CHRONO

Gainage en circuit training : 30 secondes.
Gainage isolé : 45 secondes.



EN PRATIQUE

Réglez la tension de l'étirement grâce
à la bascule antérieure du bassin.

76

CHAÎNE POSTÉRIEURE POSITION ALLONGÉE

POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le dos, les deux jambes tendues
contre un mur.

MOUVEMENT

Basculez votre bassin vers l'avant
(creusez vos lombaires).
Ramenez la pointe du pied vers vous.

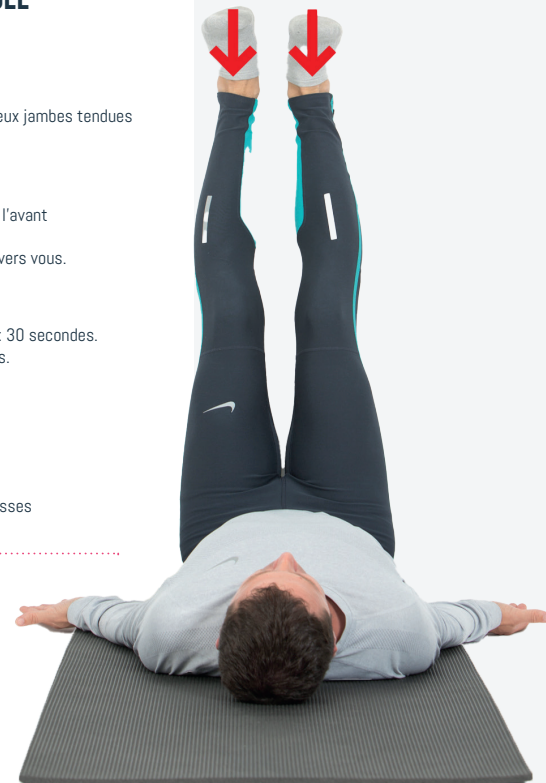
CHRONO

Gainage en circuit training : 30 secondes.
Gainage isolé : 45 secondes.



EN PRATIQUE

Veillez à garder vos fesses
plaquées au sol.



77

QUADRICEPS

POSITION DE DÉPART

Debout une main en appui.
L'autre saisit le pied et amène le genou en flexion.

MOUVEMENT

Rapprochez votre talon de la fesse en amenant le genou vers l'arrière.

CHRONO

30 à 45 secondes.



EN PRATIQUE

Réglez la tension de l'étirement grâce à une bascule postérieure du bassin et à la descente sur le genou.



78

QUADRICEPS POSITION ALLONGÉE

POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le côté, une main sous la tête.
Le genou et la hanche au sol sont fléchis à 90°.

MOUVEMENT

Venez saisir avec la main libre la cheville de la jambe du dessus.
Amenez votre talon contre la fesse et la cuisse légèrement en arrière.

CHRONO

Gainage en circuit training : 30 secondes.
Gainage isolé : 45 secondes.



EN PRATIQUE

Réglez la tension de l'étirement grâce à la bascule arrière du bassin



79

QUADRICEPS POSITION CHEVALIER SERVANT

POSITION DE DÉPART

Chevalier servant.
Tenir fermement l'ensemble du pied arrière.

MOUVEMENT

Fléchissez votre genou en vous rapprochant du « talon-fesse ».

CHRONO

Gainage en circuit training : 30 secondes.
Gainage isolé : 45 secondes.



EN PRATIQUE

Réglez la tension de l'étirement du quadriceps grâce à la bascule postérieure du bassin.
Attention, évitez les sols durs ou placez un coussin sous le genou.



80

PIRIFORME

POSITION DE DÉPART

Debout, le pied sur une table.
Jambe au sol tendue.
Une main empoigne l'angle de la table.

MOUVEMENT

Tournez le buste vers le piriforme à étirer.
Mettez du poids vers le bas et l'arrière de ce muscle comme si vous vouliez vous y asseoir.

CHRONO

30 à 45 secondes.



EN PRATIQUE

Une légère flexion de la jambe au sol peut permettre d'améliorer l'étirement du piriforme.



81

PIRIFORME POSITION ALLONGÉE

POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le dos, la face externe du pied posée sur le genou fléchi. Les deux mains sont sur la face antérieure du genou fléchi, pied légèrement décollé du sol.

MOUVEMENT

Amenez le genou vers vous, tout en écartant l'autre genou.

CHRONO

Gainage en circuit training : 30 secondes.
Gainage isolé : 45 secondes.



EN PRATIQUE

Régulez la tension de l'étirement grâce à une bascule arrière du bassin (serrez les fesses). Attention, mettez un coussin sous la tête si vous n'arrivez pas à la garder au sol.

82

PIRIFORME POSITION ASSISE

POSITION DE DÉPART

Assis(e), une jambe fléchie croise la jambe tendue au sol. Réalisez un contre-appui avec le bras sur le genou fléchi.

MOUVEMENT

Réalisez un couple de force opposé en amenant le buste vers le piriforme à étirer et le genou dans l'autre sens.

CHRONO

Gainage en circuit training : 30 secondes.
Gainage isolé : 45 secondes.



EN PRATIQUE

Régulez la tension de l'étirement grâce à une bascule arrière du bassin (serrez les fesses).

83

PIRIFORME CONTRE LE MUR

POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le dos.
La face externe du pied posée sur le genou fléchi,
le pied de l'autre jambe sur le mur.

MOUVEMENT

Écartez le genou du corps en l'amenant
vers le mur.

CHRONO

Circuit training : 30 secondes.
Isolé : 45 secondes.



EN PRATIQUE

Une fois en position, glissez votre corps
vers le mur pour ajuster la tension
dans le fessier (piriforme).

84

PSOAS

POSITION DE DÉPART

Fente avant.
Les coudes en appui sur un bureau.

MOUVEMENT

Amenez le genou fléchi vers l'avant.
Serrez les fesses.

CHRONO

Circuit training : 30 secondes.
Isolé : 45 secondes.



EN PRATIQUE

Resentez la zone à étirer en
l'amenant vers le bas et l'avant.
Attention, la sensation d'étirement
du psoas n'est pas immédiate, elle
arrive après 5 secondes de mise en
tension.



85

PSOAS À GENOUX

POSITION DE DÉPART

Position du chevalier servant.

MOUVEMENT

Fléchissez le genou vers l'avant.
Tournez votre buste vers le genou fléchi.
Amenez votre bassin vers l'arrière.
Serrez les fesses.

CHRONO

Gainage en circuit training : 30 secondes.
Gainage isolé : 45 secondes.



EN PRATIQUE

Resentez la zone à étirer en l'amenant vers le bas et l'avant

