

1. AA active Rotation



- Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et les bras allongés en croix. Une paume est face au sol et l'autre face au plafond.
- En gardant les genoux ensemble, relevez les jambes de sorte qu'il y ait un angle de 90 degrés aux hanches.
- Avec contrôle, laissez lentement descendre les genoux vers le côté des paumes vers le haut jusqu'au bout du mouvement.
- En activant les abdominaux et les muscles entre les omoplates, relevez les jambes vers le centre et changez les paumes de position avant de descendre les genoux vers l'autre côté et répétez.

Répétitions: 3 Tenir: 15 sec.

2. Étirement Fessiers



- Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et placez un pied (côté atteint) sur le genou opposé.
- Agrippez l'arrière de la jambe qui est sur le sol avec les mains et tirez-la vers vous jusqu'à la sensation d'étirement.
- Maintenez la position et relâchez.
- NOTE: Poussez sur le genou pour augmenter l'étirement.
- ALTERNATIVE: Couchez-vous devant un mur et utilisez le mur pour pousser votre pied s'il est difficile de rejoindre l'arrière de la jambe avec vos mains.

Répétitions: 3 Tenir: 15 sec.

3. Étirement Ischio-jambiers



Répétitions: 3 Tenir: 15 sec.

- 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 une seconde en étirement en tirant sur la courroie.
- Ne Maintenez pas l'étirement.

4. Étirement Quad



Répétitions: 3 Tenir: 15 sec.

- Couchez-vous sur le côté et saisissez la cheville de la jambe du dessus avec votre main afin d'amener le pied vers la fesse jusqu'à une sensation d'étirement sur le devant de la jambe élevée.
- Maintenez l'étirement en gardant le bas du dos droit et revenez à la position initiale.

5. Étirement



Répétitions: 3 Tenir: 15 sec.

- Couchez-vous sur le ventre.
- Soulevez-vous sur un pied tout en laissant l'autre jambe étendue au sol.
- Supportez-vous sur les mains pendant que vous baissez votre bassin vers le sol, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à l'avant de votre cuisse.
- Reposez-vous.

6. AA passive Extension



Répétitions: 3 Tenir: 15 sec.

- Déposez votre rouleau sur le plancher et placez-vous à quatre pattes avec les poignets sur le rouleau devant vous.
- Roulez le rouleau vers l'avant en allongeant le tronc et en descendant la poitrine vers le plancher.

7. Étirement Petit pect.



Répétitions: 3 Tenir: 15 sec.

- Placez-vous debout de côté à un mur, placez l'avant-bras contre le mur avec le coude fléchi à 90 degrés.
- Avancez lentement et tourner votre corps en direction opposée au bras jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans la poitrine ou sur le devant de l'épaule.
- Maintenez la position et relâchez.

8. Étirement Fléchisseurs



Répétitions: 3 Tenir: 15 sec.

- Tenez la paume d'une main avec l'autre main tout en gardant droit le coude du bras affecté et poussez doucement la main vers l'arrière.

9. Étirement Pronateurs



Répétitions: 3 Tenir: 15 sec.

- Pliez un coude contre votre corps et placez l'autre main sur le dos de la main.
- En vous aidant avec l'autre main, tournez l'avant-bras pour amener la paume vers le plafond jusqu'à la sensation d'étirement dans l'avant-bras.
- Maintenez la position et relâchez.

10. Étirement Extenseurs



Répétitions: 3 Tenir: 15 sec.

- Etendez un bras devant avec le coude droit et en utilisant l'autre main pour agripper le côté du pouce et pliez le poignet vers le bas.
- Progression:
- Tournez le poignet vers le petit doigt pour augmenter l'étirement.

11. Étirement Mollet



Répétitions: 3 Tenir: 15 sec.

- Placez-vous debout avec vos deux mains sur le mur.
- Distancés les pieds d'environ 1 mètre du mur.
- Placez une jambe derrière l'autre et inclinez votre corps vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans votre mollet arrière.
- 20x