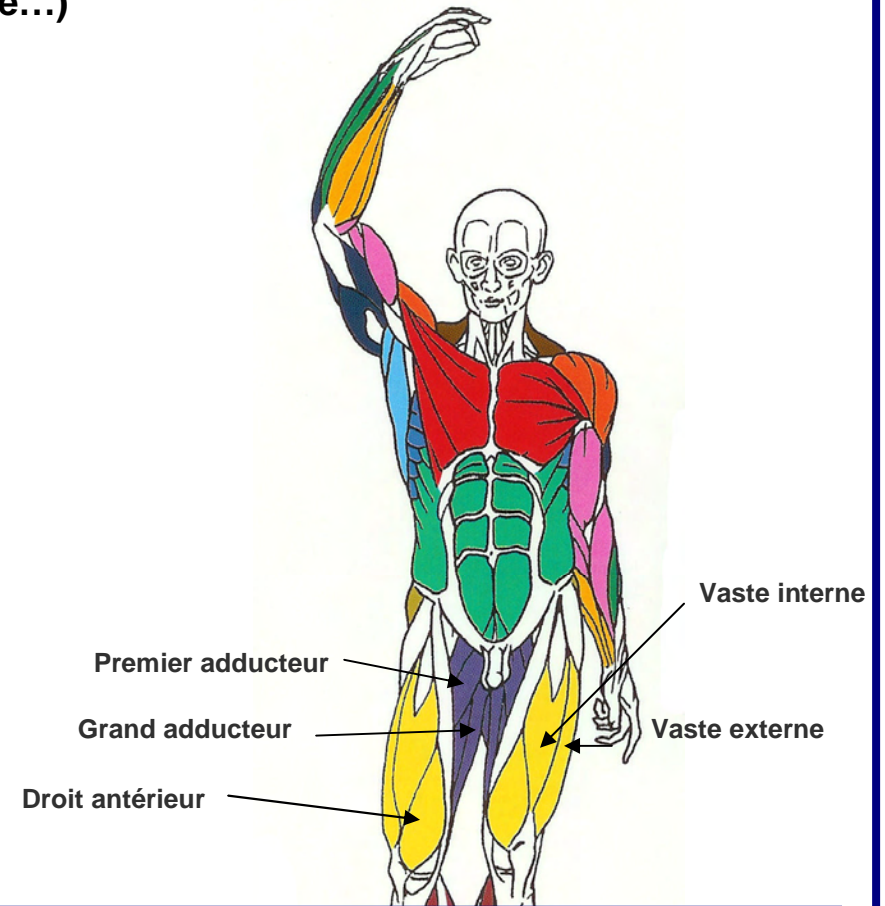


**Muscles sollicités : Muscles de la cuisse (Quadriceps, Psoas iliaque...)**

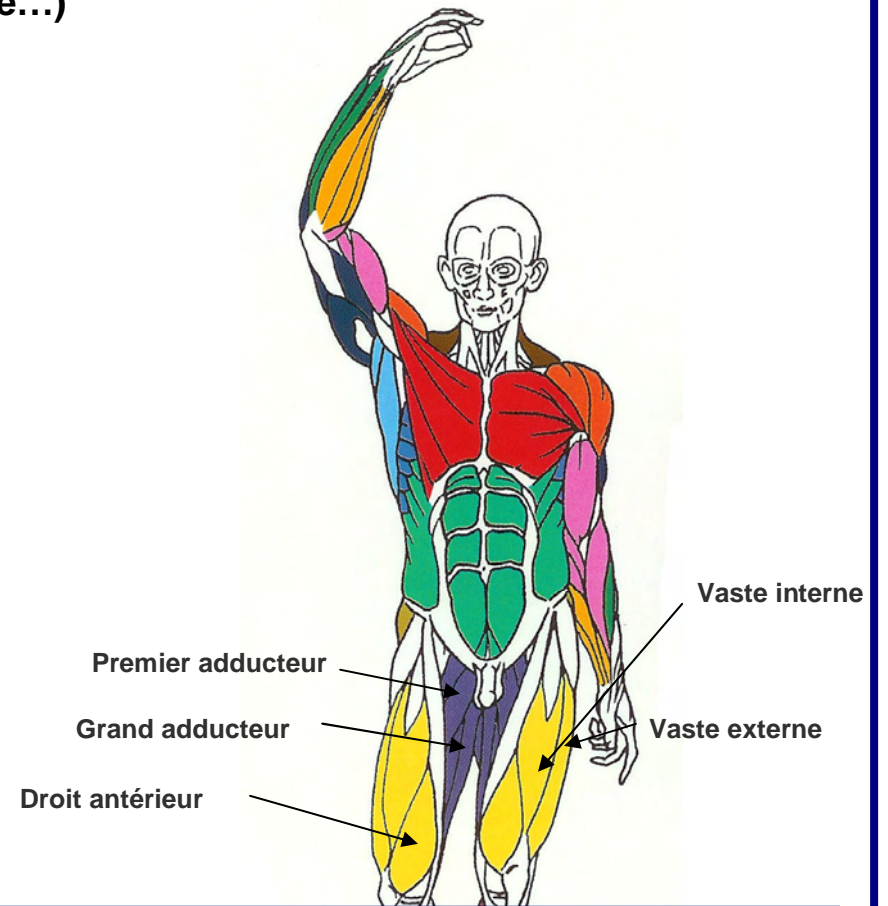


**Ce que vous devez faire :**

Assis, jambes pliées, les fesses en appui sur les talons, les deux mains en appui au sol et placées en arrière des fesses, garder le dos bien droit. Décoller le bassin (chercher à le porter le plus loin possible vers l'avant) en le gardant aligné avec le dos et les cuisses (qui sont sur le même axe). Gardez la position 20 à 30 secondes et revenez lentement à la position de départ.

**Respiration** : Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : Muscles de la cuisse (Quadriceps, Psoas iliaque...)**

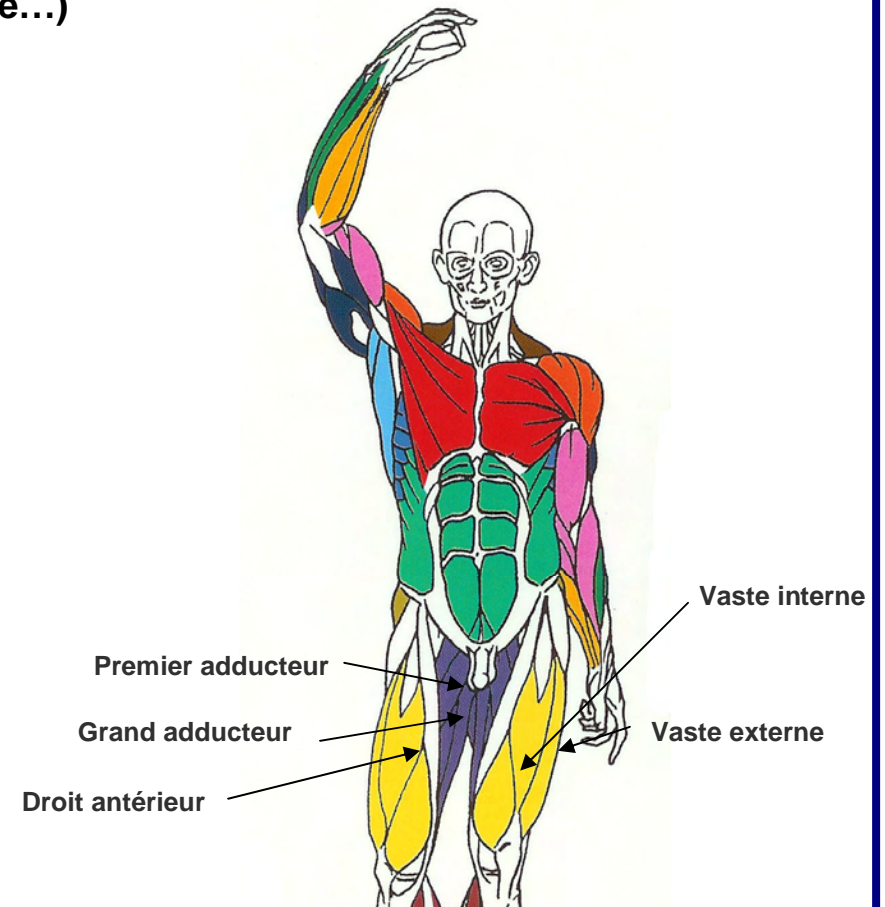


**Ce que vous devez faire :**

Debout devant une table ou une chaise, aller poser le dessus du pied sur le rebord et progressivement rechercher à petit à petit se rapprocher du plan élevé. La jambe qui est posée au sol doit rester tendue durant tout l'exercice. Maintenir la position 15 à 20 seconde avant de changer de jambe.

**Respiration :** Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : Muscles de la cuisse (Quadriceps, Psoas iliaque...)**



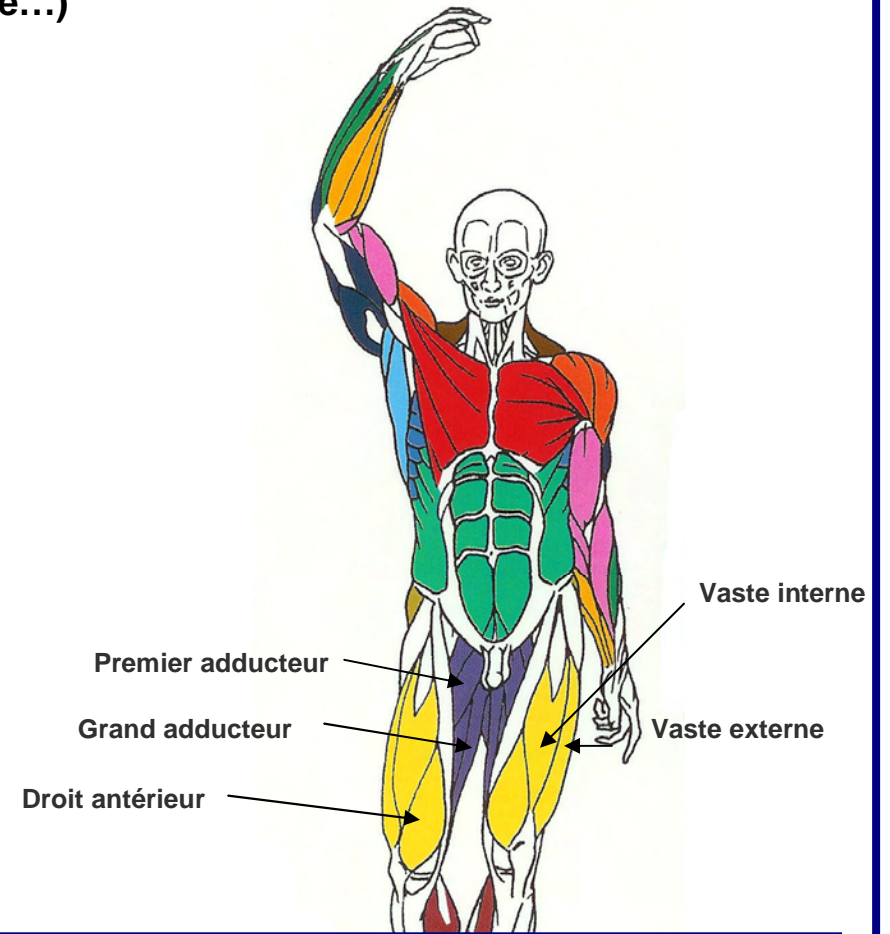
**Ce que vous devez faire :**

Poser le genou gauche au sol à l'aplomb du bassin, l'autre jambe fléchie devant (90°), pied à plat au sol. Avec la main droite aller saisir le pied gauche et tout doucement le rapprocher de la fesse gauche. Garder la position en soufflant (15 à 20 ") puis faire le même travail avec l'autre jambe.

On peut aussi rechercher à relever le buste (plus de main au sol) tout en gardant les épaules placées, le regard devant.

**Respiration** : Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : Muscles de la cuisse (Quadriceps, Psoas iliaque...)**

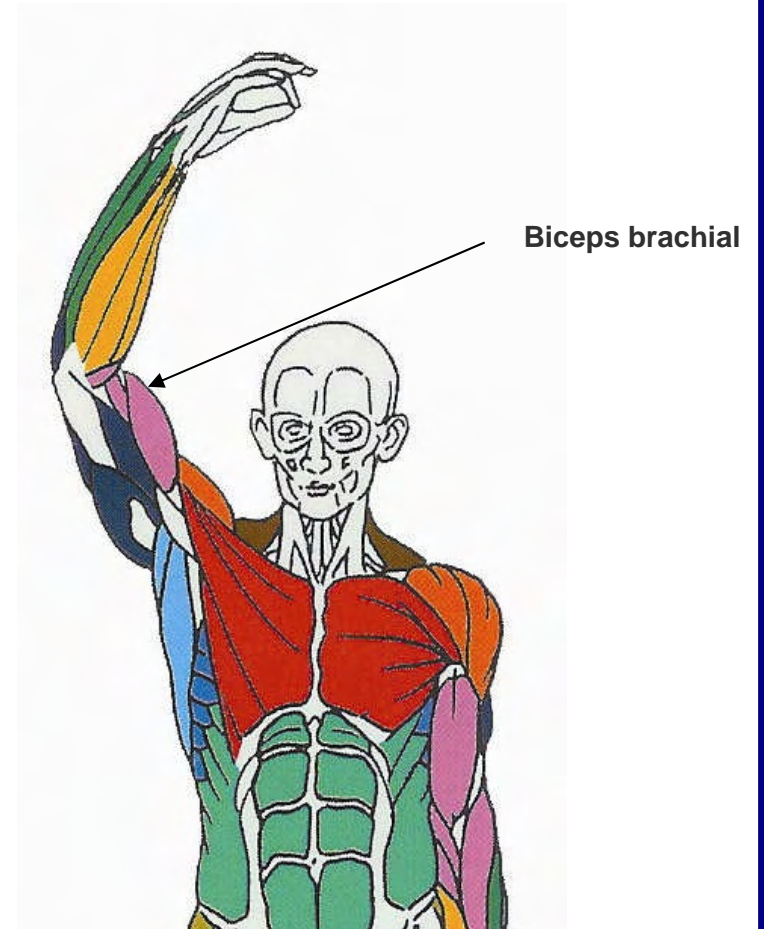


**Ce que vous devez faire :**

Face au mur, main droite en appuis, pied au sol à distance du droit tendu. Avec la main gauche aller prendre votre pied gauche pour tirer son talon vers les fesses. La jambe au sol reste tendue. Garder la position 15 à 20 secondes puis reproduire l'exercice avec l'autre jambe.

**Respiration :** Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : MUSCLES DU BRAS**

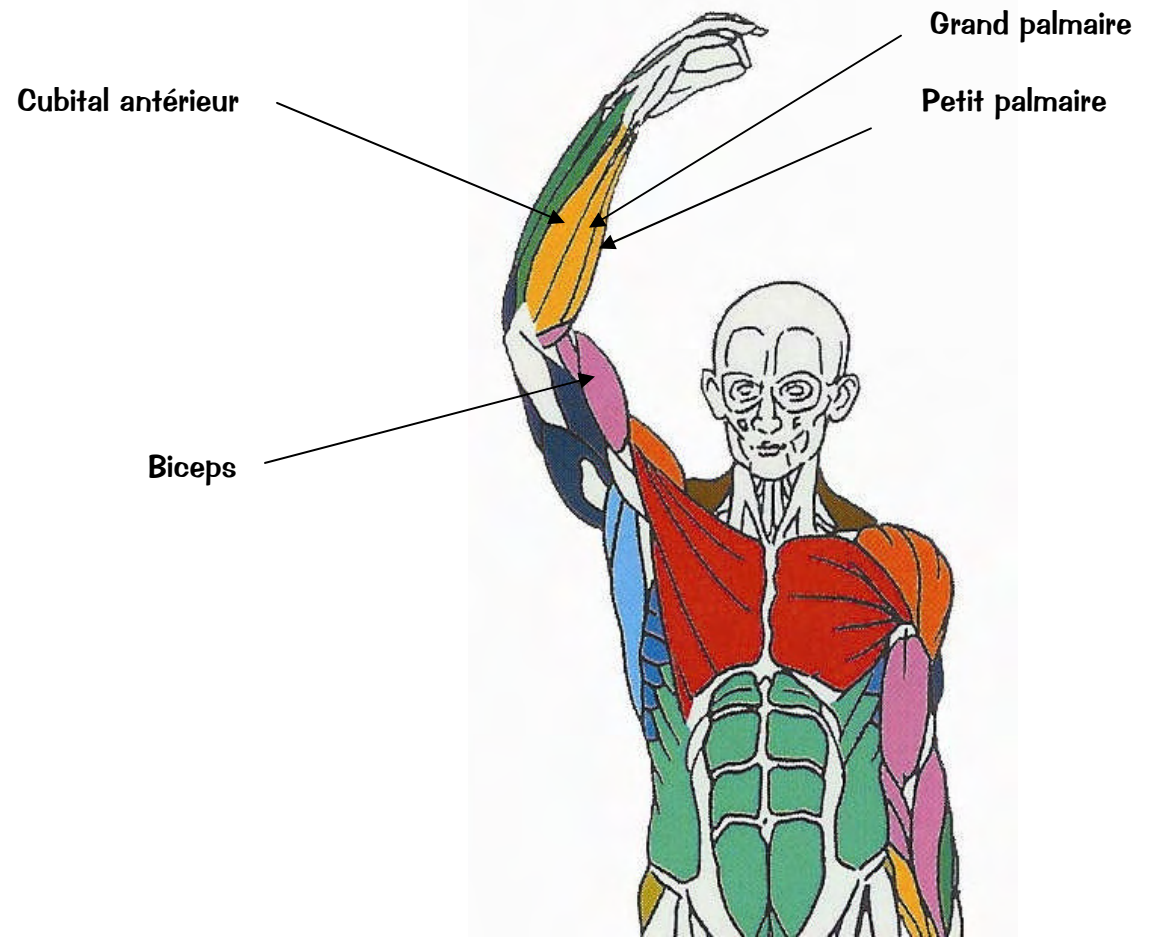


**Ce que vous devez faire :**

Assis(e), 1 bras tendu en posant sur un support plat le dos de la main. Tendre complètement le bras afin d'atteindre la tension maximale. Gardez la position pendant 20 à 30 secondes puis relâchez lentement la position. Faites ensuite le même exercice de l'autre côté. Vous pouvez pour augmenter l'efficacité de ce mouvement, placez un poids dans la main (haltère, poignet lesté...).

**Respiration :** Respiration normale en exécutant cet exercice.

## **Muscles sollicités : MUSCLES DU BRAS ET AVANT BRAS**

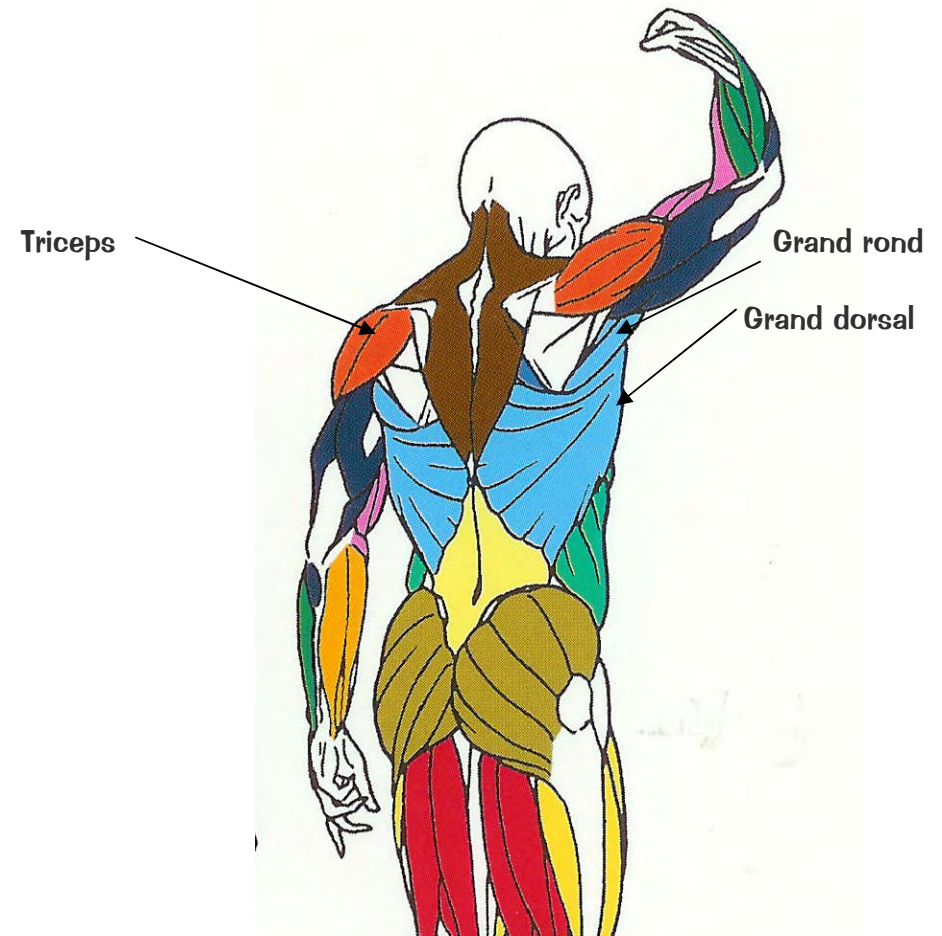


### **Ce que vous devez faire :**

Le bras droit tendu, la paume de la main droite regardant vers le haut. Saisissez avec votre main gauche, l'extrémité des doigts de votre main droite et tirez progressivement les doigts vers l'arrière. En même temps, tendez votre bras droit au maximum et gardez la position 20 à 30 secondes. Faites ensuite le même exercice de l'autre côté.

**Respiration :** Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : MUSCLES DU BRAS (Triceps) ET DES EPAULES**



**Ce que vous devez faire :**

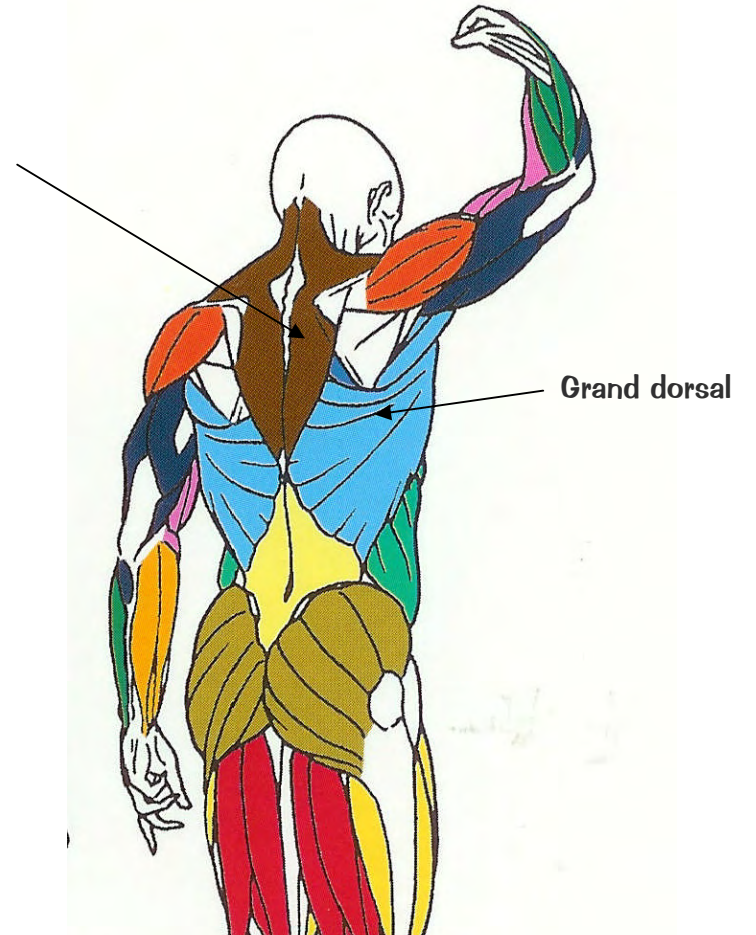
Le bras gauche est plié, l'avant bras gauche derrière la tête. Saisissez avec votre main droite votre coude gauche et tirez le latéralement jusqu'à sentir un étirement soit au niveau de l'épaule, soit au niveau de votre triceps (face arrière du bras). Gardez la position 20 à 30 secondes et faites ensuite le même exercice de l'autre côté.

**Respiration :** Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : MUSCLES DU DOS**



Trapèze



Grand dorsal

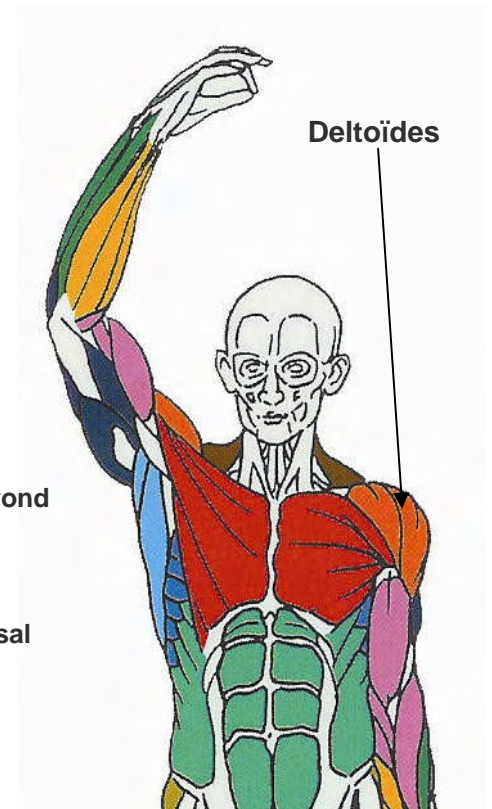
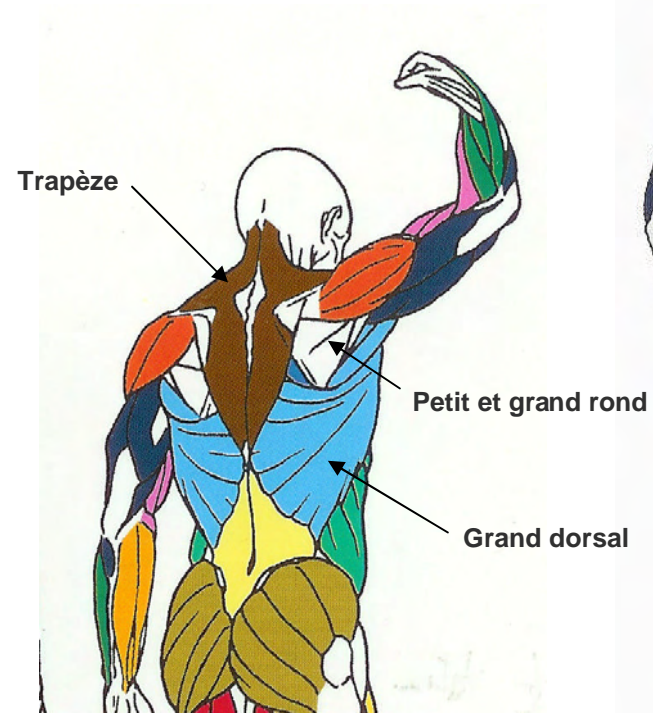
**Ce que vous devez faire :**

Les mains posées sur une table les bras tendus, les jambes légèrement écartées, descendre le haut du buste et en même temps essayer d'étirer les épaules vers le haut.

**Respiration :** Respiration normale en exécutant cet exercice.



**Muscles sollicités : Muscles de l'épaule et du dos**

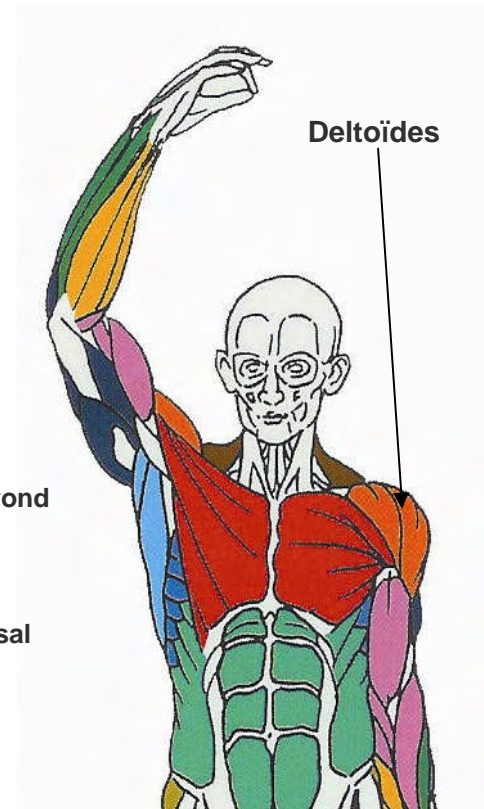
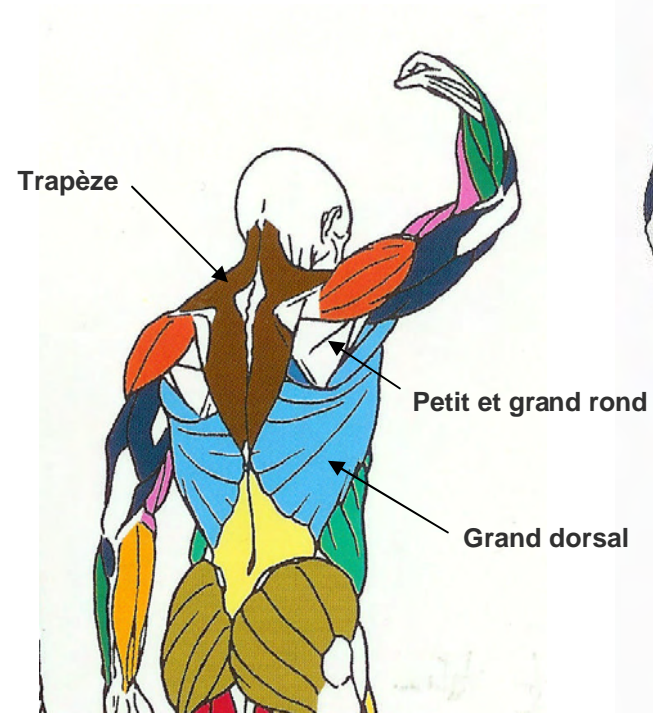


**Ce que vous devez faire :**

Assis(e), 1 bras gauche ramené sous l'aisselle droite, aller saisir le coude avec la main droite pour le tirer vers vous. Gardez la position pendant 20 à 30 secondes puis relâchez lentement la position. Faites ensuite le même exercice de l'autre côté.

**Respiration :** Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : Muscles de l'épaules et du dos**

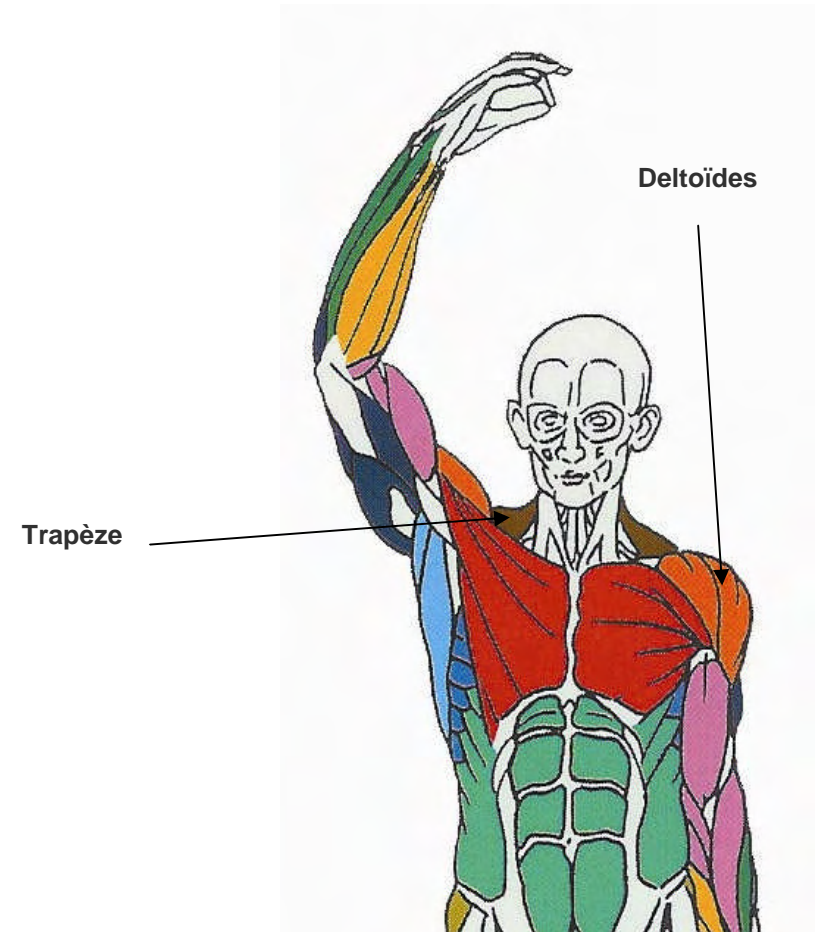


**Ce que vous devez faire :**

Assis(e), 1 bras tendu en posant sur un support plat le dos de la main . Tendre complètement le bras afin d'atteindre la tension maximale. Gardez la position pendant 20 à 30 secondes puis relâchez lentement la position. Faites ensuite le même exercice de l'autre côté. Vous pouvez pour augmenter l'efficacité de ce mouvement, placez un poids dans la main (haltère, poignet lesté...).

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : Muscles de l'épaule**

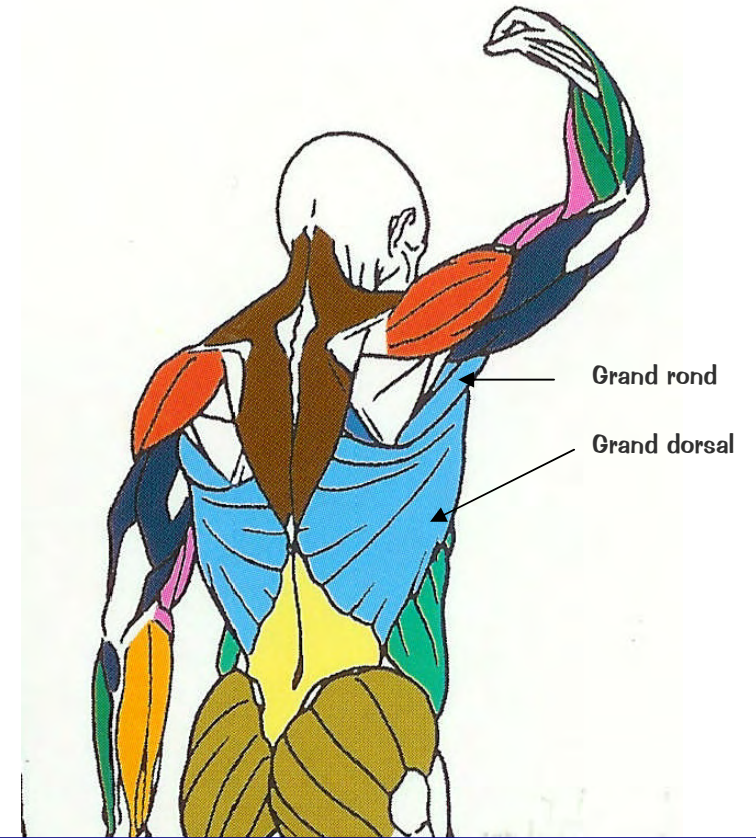


**Ce que vous devez faire :**

Assis(e), les deux bras dans le dos saisir le poignet gauche avec le bras droit pour le tirer vers la droite (vers l'extérieur). Gardez la position pendant 20 à 30 secondes puis relâchez lentement la position. Faites ensuite le même exercice de l'autre côté.

**Respiration :** Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : MUSCLES DES EPAULES ET DU DOS**

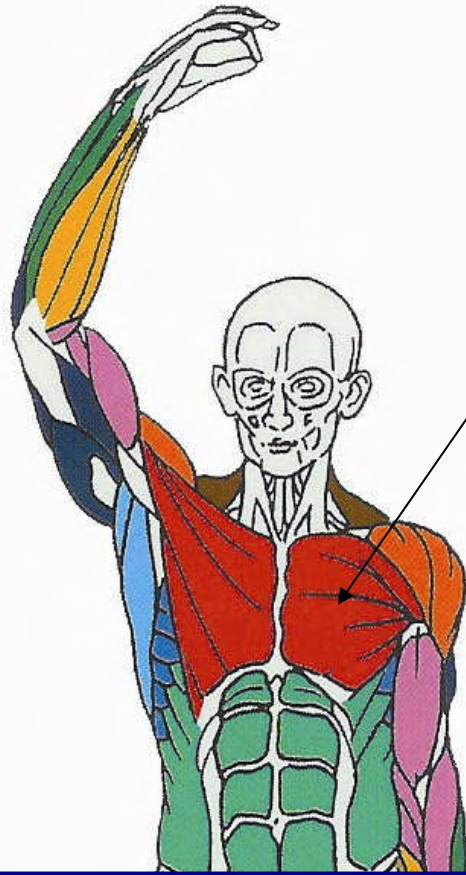


**Ce que vous devez faire :**

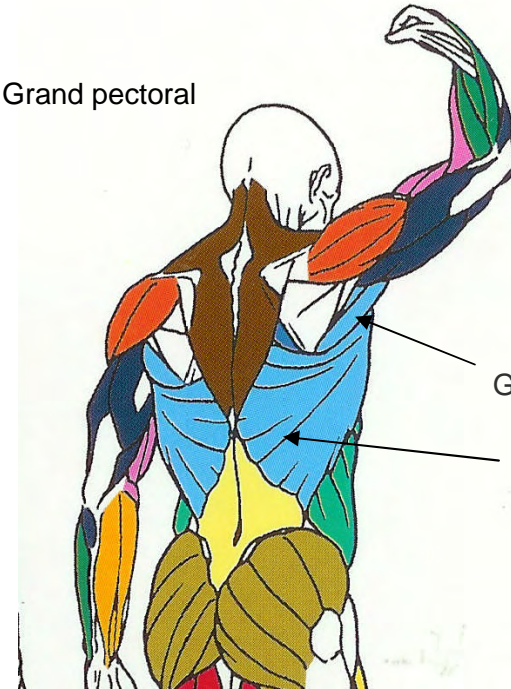
A genoux au sol, fesses sur les talons, les mains sont posées devant tendues dans l'écartement de vos épaules, chercher à progresser lentement vers l'avant (les mains avancent sans décoller les fesses de ses talons). On peut aussi chercher à descendre la tête entre ses bras tout en "sortant les épaules".

**Respiration :** Respiration normale en exécutant cet exercice.

## **Muscles sollicités : MUSCLES DU DOS ET POITRINE**



Grand pectoral



Grand rond

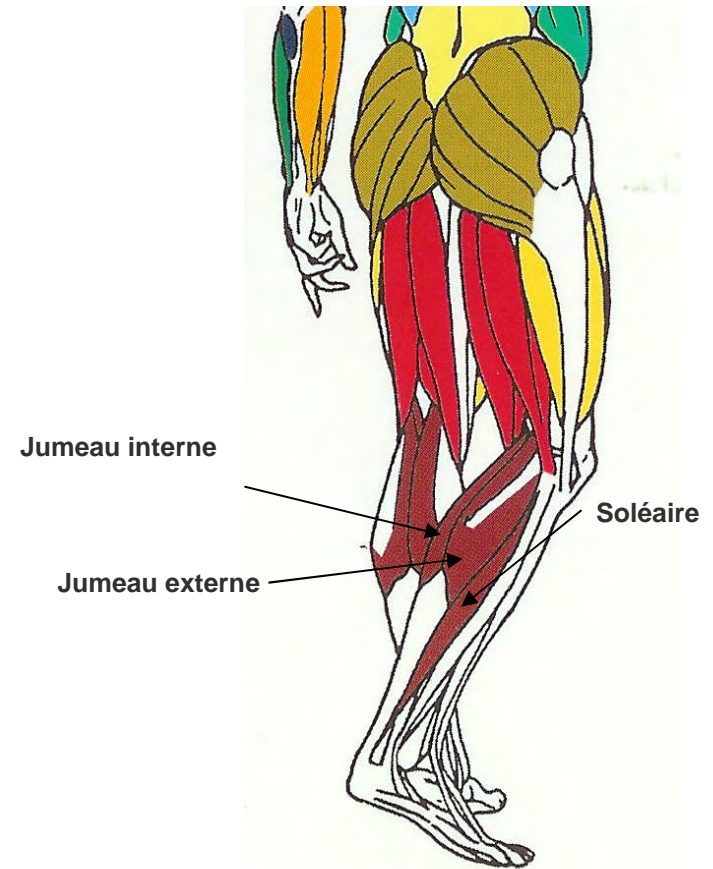
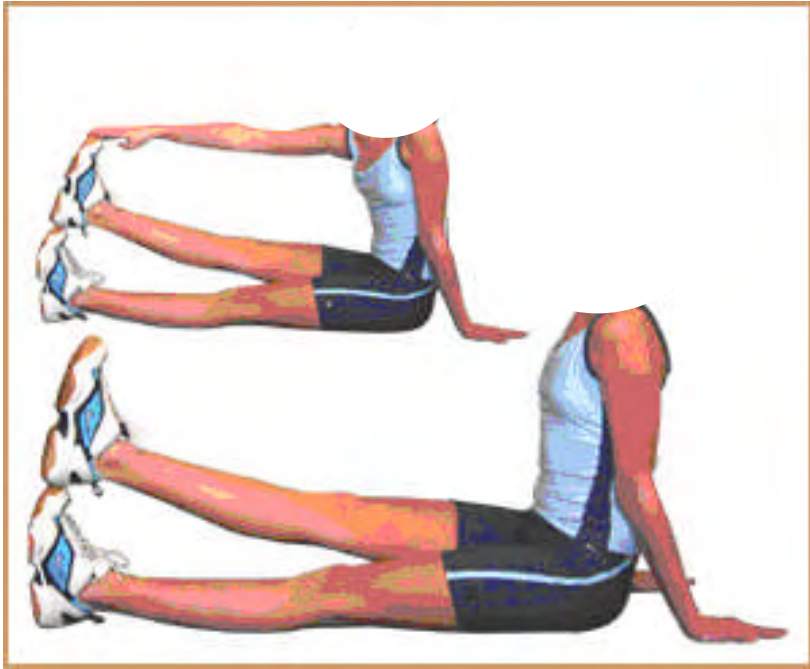
Grand dorsal

### **Ce que vous devez faire :**

Assis, 1 bras allongé vers le haut prolongement du buste et l'avant bras fléchi avec la main placée entre les omoplates. Avec l'autre main saisir la main et tirer doucement vers le bas sans à coup. Faites ensuite le même exercice de l'autre côté. Pendant cet exercice garder le dos bien droit.

**Respiration :** Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : Muscles de la jambe (Jumeaux, Soléaire)**

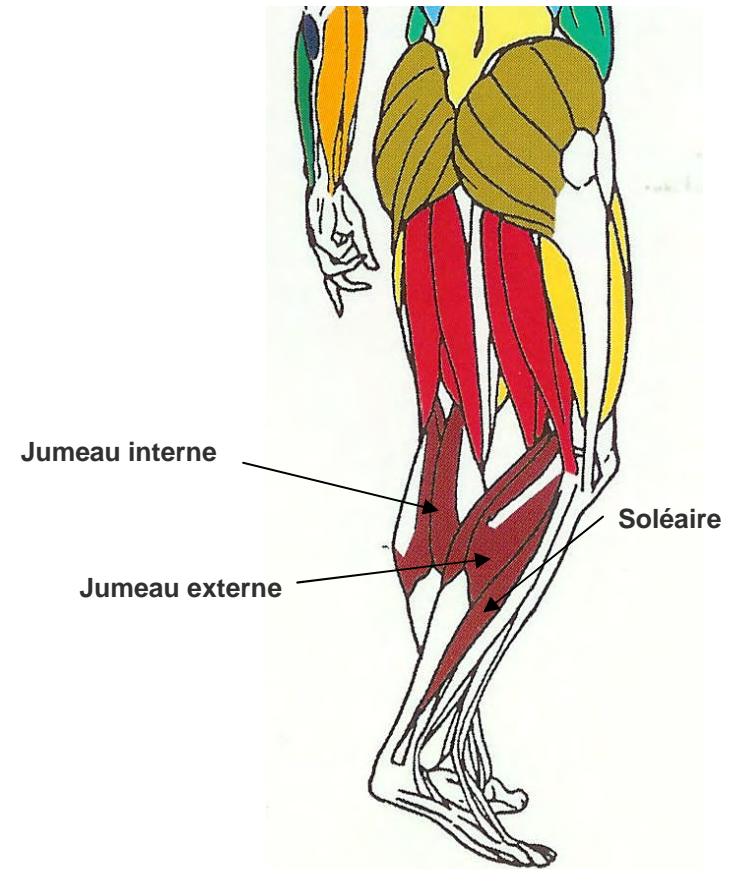


**Ce que vous devez faire :**

Assis sur les fesses, jambes tendues devant, aller poser le pied droit sur le pied gauche (les jambes restent tendues) et avec la main droite saisir le bout du pied droit pour le tirer doucement vers vous. Pendant tout le temps de cet exercice les jambes restent tendues. Gardez la position 20 à 30 secondes et faire la même chose avec l'autre jambe.

**Respiration :** Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : Muscles de la jambe (Jumeaux, Soléaire)**

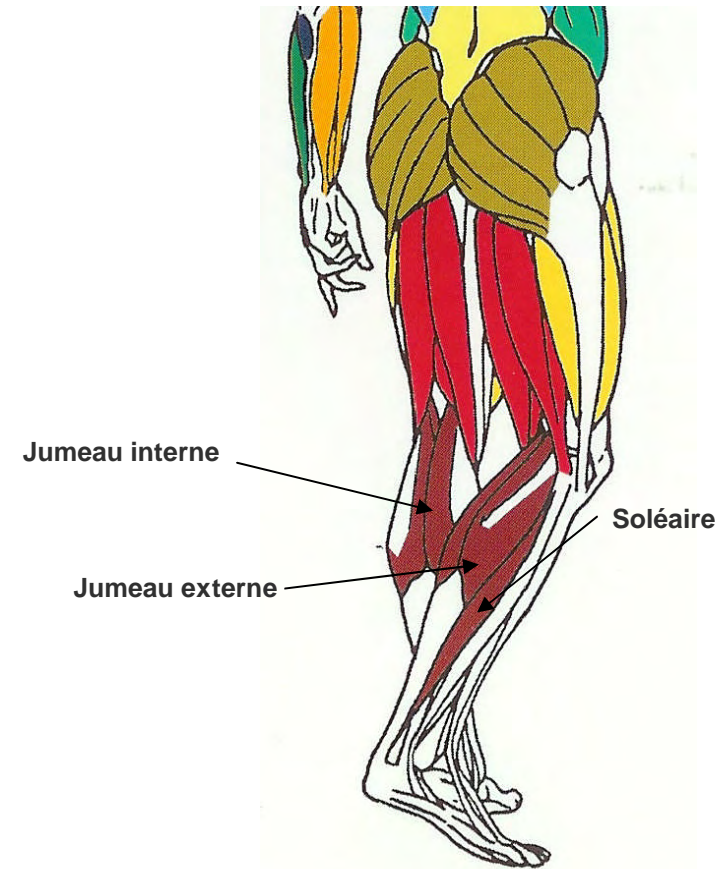


**Ce que vous devez faire :**

Assis sur une chaise, une jambe droite tendue devant sur une autre chaise, chercher à ramener votre pied vers vous ou avec la main droite saisir le bout du pied droit pour le tirer doucement vers vous. Pendant tout le temps de cet exercice la jambe reste tendue. Gardez la position 20 à 30 secondes et faire la même chose avec l'autre jambe.

**Respiration :** Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : Muscles de la jambe (Jumeaux, Soléaire)**



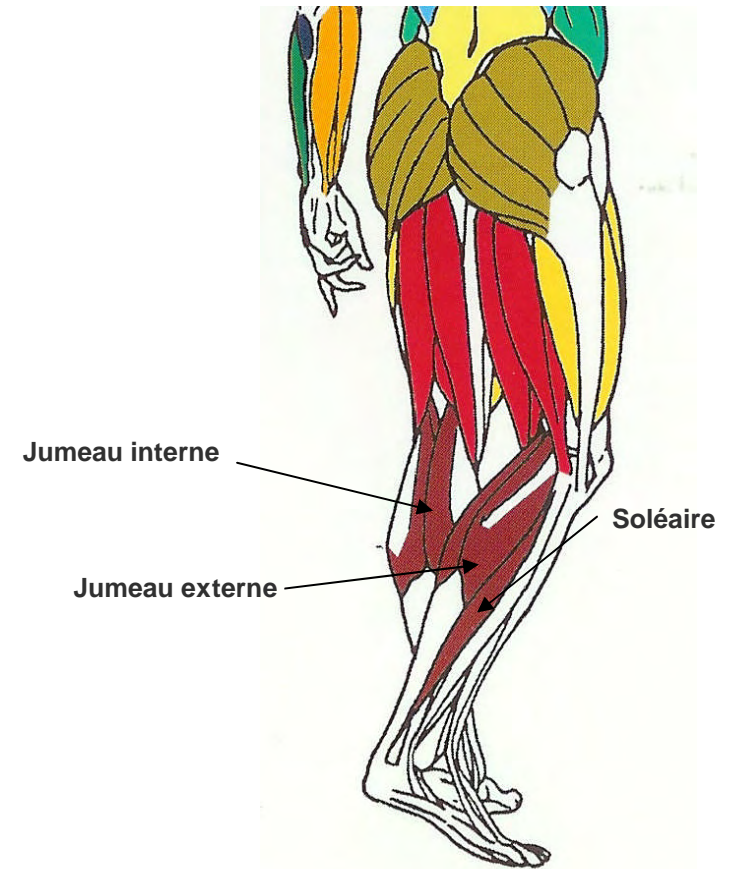
**Ce que vous devez faire :**

Assis sur les fesses, jambe droite tendue devant, aller poser la plante du pied gauche contre la cuisse de la jambe droite et avec la main droite saisir le bout du pied droit pour le tirer doucement vers vous. Pendant tout le temps de cet exercice la jambe reste tendue. Gardez la position 20 à 30 secondes et faire la même chose avec l'autre jambe.

**Respiration :** Respiration normale en exécutant cet exercice.



**Muscles sollicités : Muscles de la jambe (Jumeaux, Soléaire)**

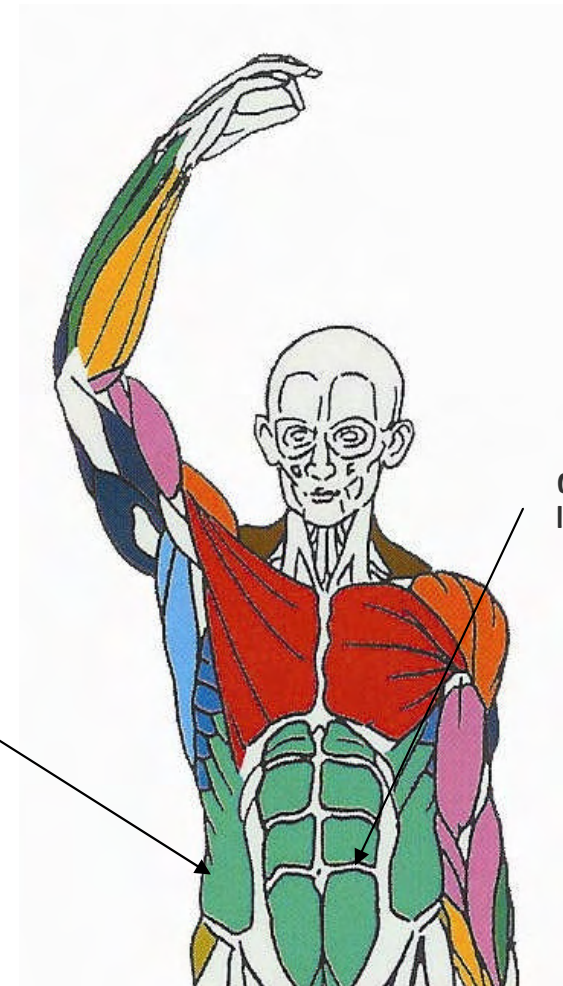


**Ce que vous devez faire :**

Debout, jambe droite posée tendue sur un plan élevé (chaise), mains à la taille, chercher à ramener le pied sur la jambe (le rapprocher de vous). La jambe au sol reste tendue. Garder la position quelques secondes puis faire le même exercice de l'autre côté.

**Respiration :** Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : MUSCLE DE LA TAILLE (ABDOMINAUX)**



Grand droit de l'abdomen

Grand oblique

**Ce que vous devez faire :**

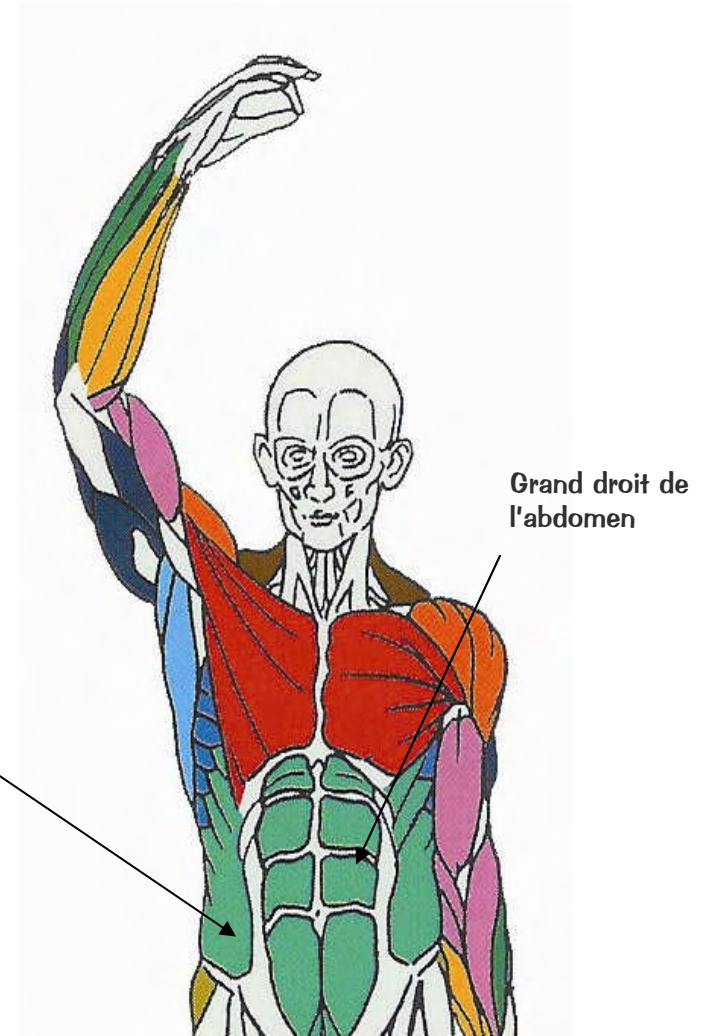
Debout, dos au mur et les pieds écartés, les deux poignets placés contre le mur au niveau des épaules, tourner vos épaules respectivement sur la droite et sur la gauche sans bouger les pieds au sol

**Respiration :** Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : MUSCLE DE LA TAILLE**



Grand oblique

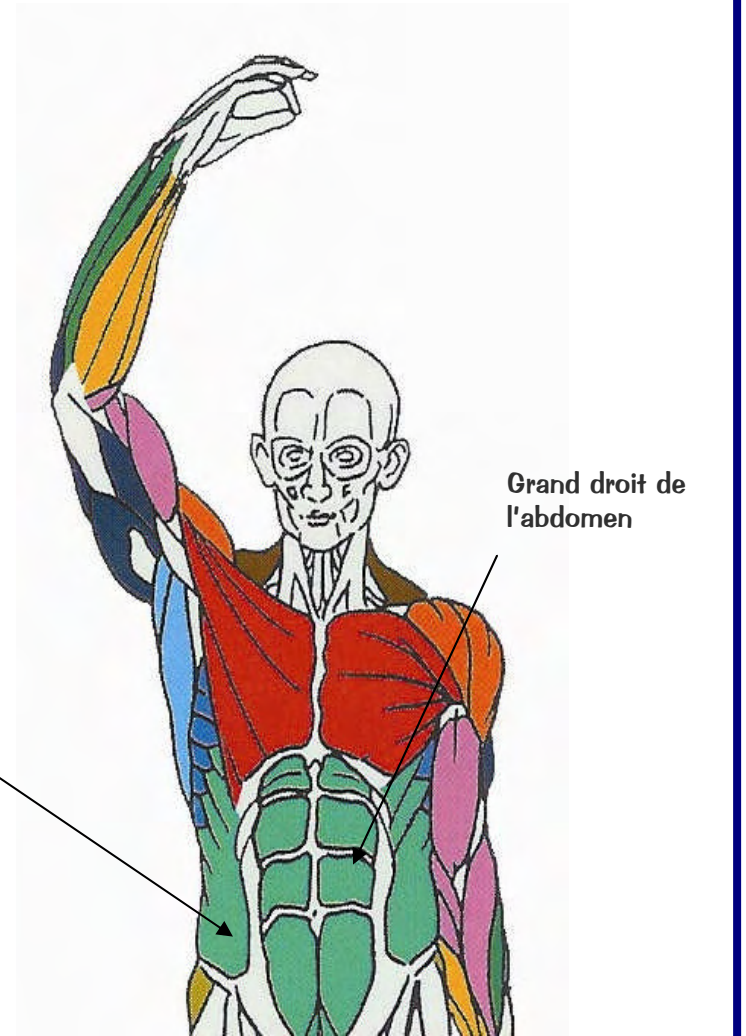
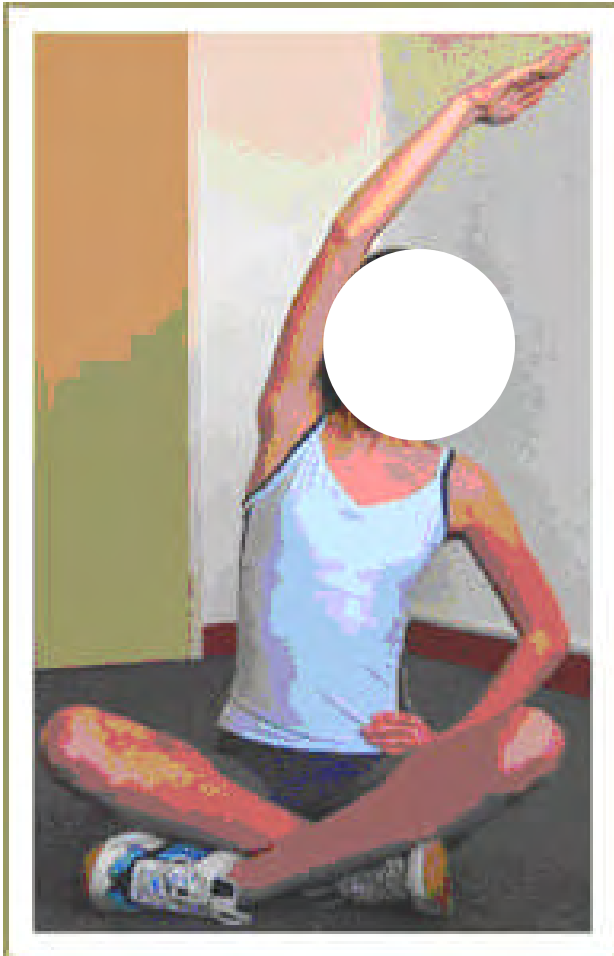


**Ce que vous devez faire :**

Couché sur le ventre les coudes au sol à l'aplomb des épaules, avant-bras posés devant, essayer progressivement d'avancer votre bassin.

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : MUSCLE DE LA TAILLE**

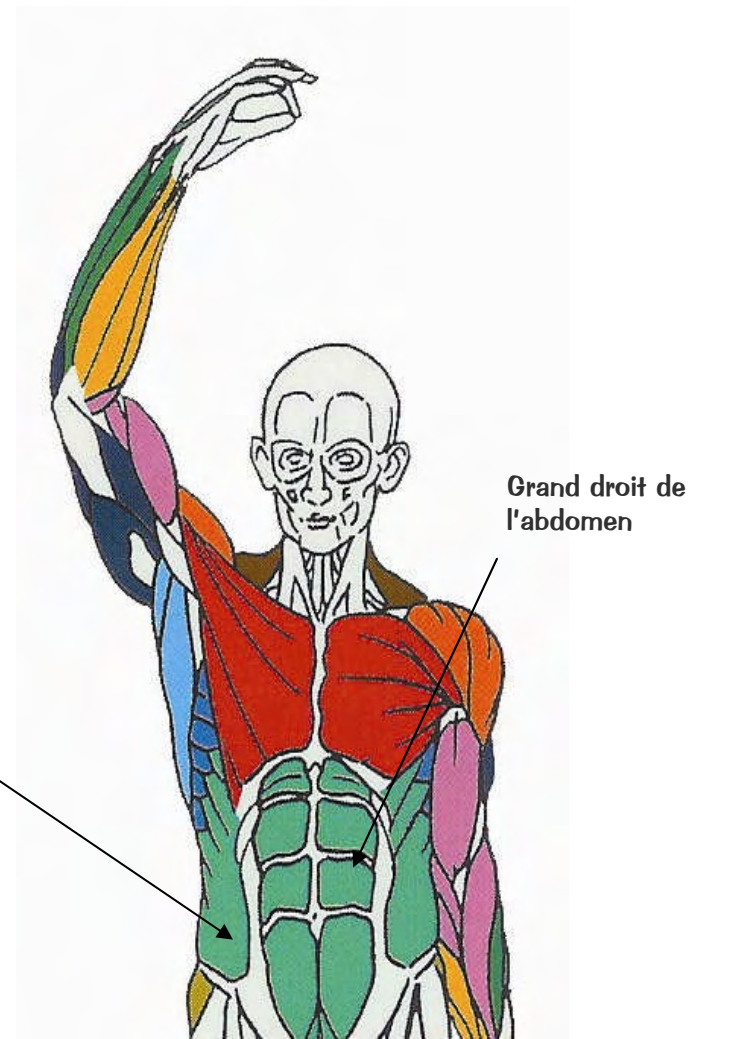


**Ce que vous devez faire :**

Assis(e) en tailleur, placez votre main gauche sur la hanche et levez le bras droit. Penchez-vous vers la gauche en vous pliant à la taille (gardez votre dos droit). Faites ce mouvement lentement en descendant progressivement. Lorsque vous ressentez la sensation d'étirement maximale, gardez la position pendant 15 à 30 secondes, puis revenez à la position de départ lentement. Accroissez progressivement la durée de l'étirement au fur et à mesure de vos progrès.

**Respiration :** Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : MUSCLE DE LA TAILLE**

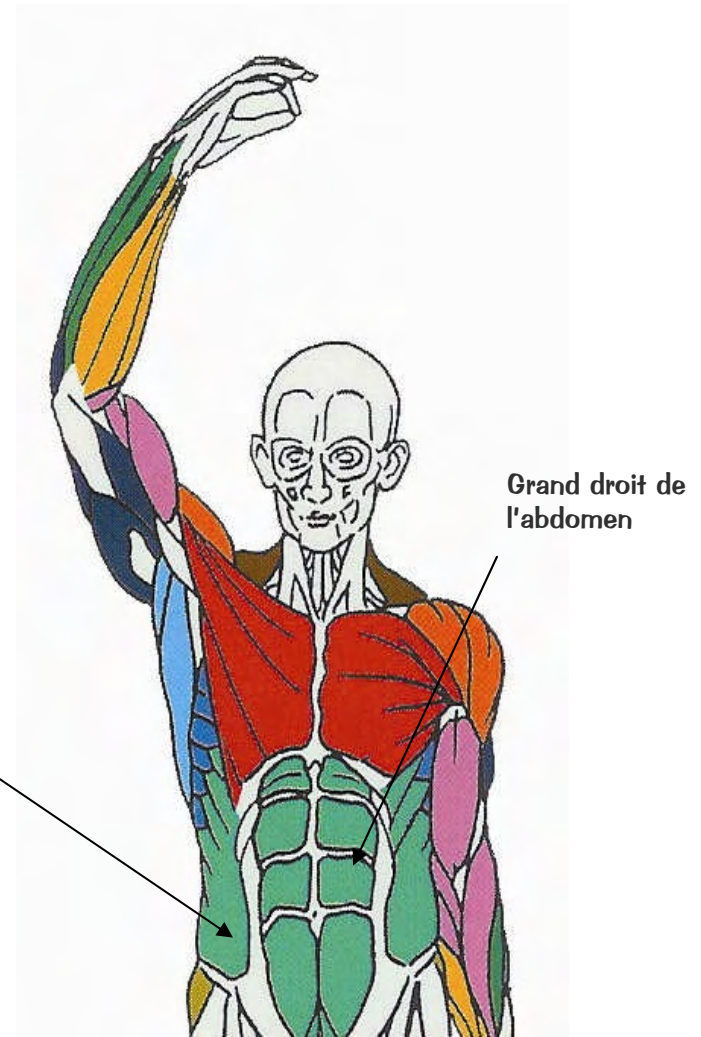


**Ce que vous devez faire :**

Assis(e), prenez votre main droite dans votre main gauche et tirez les bras vers le haut. Penchez-vous vers la gauche en vous pliant à la taille (gardez votre dos droit). Faites ce mouvement lentement en descendant progressivement. Lorsque vous ressentez la sensation d'étirement maximale, gardez la position pendant 15 à 30 secondes, puis revenez à la position de départ lentement avant de faire la même chose de l'autre côté.

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.

## **Muscles sollicités : MUSCLE DE LA TAILLE**

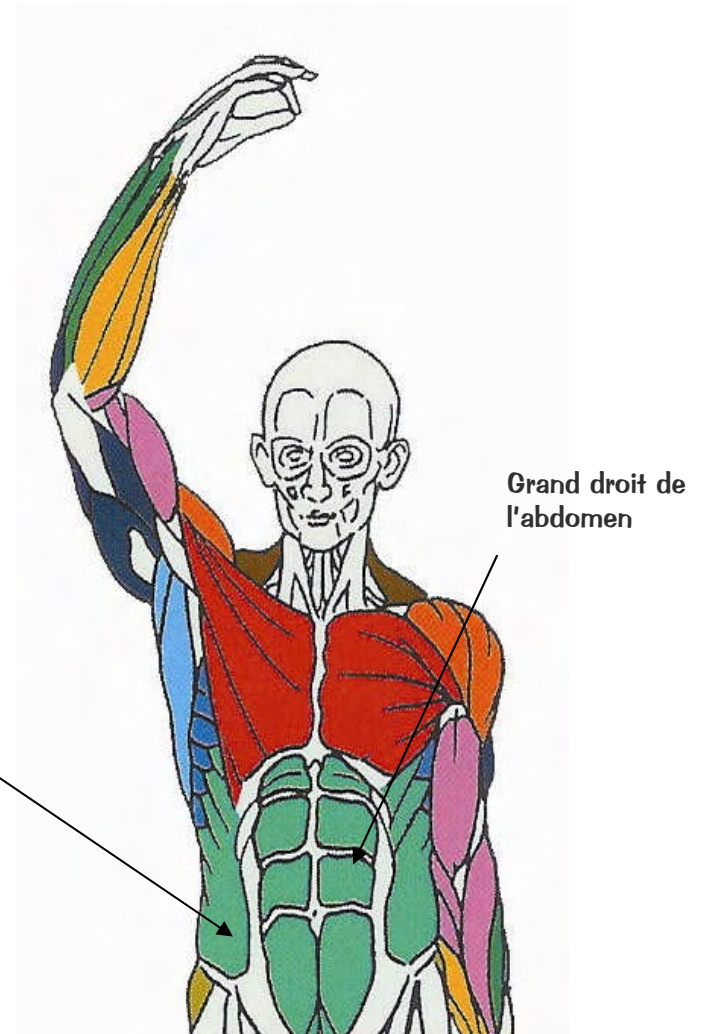
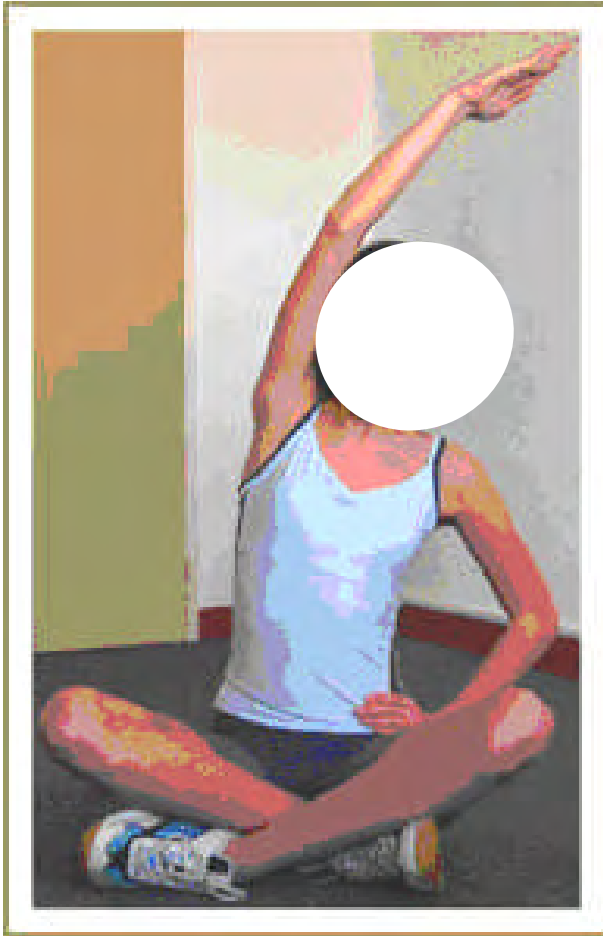


### **Ce que vous devez faire :**

Debout, les pieds posés dans l'écartement du bassin et perpendiculaire au mur, penchez-vous vers le mur jusqu'à aller poser vos mains à plat en vous pliant à la taille (gardez votre dos droit). Quand vos mains sont posées, pousser sur la jambe extérieure pour écarter votre bassin du mur. Faites ce mouvement lentement. Lorsque vous ressentez la sensation d'étirement maximale, gardez la position pendant 15 à 30 secondes, puis revenez à la position de départ lentement avant de faire la même chose de l'autre côté. (on peut aussi jouer sur la distance de la pose des pieds par rapport au mur).

**Respiration :** Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : MUSCLE DE LA TAILLE**

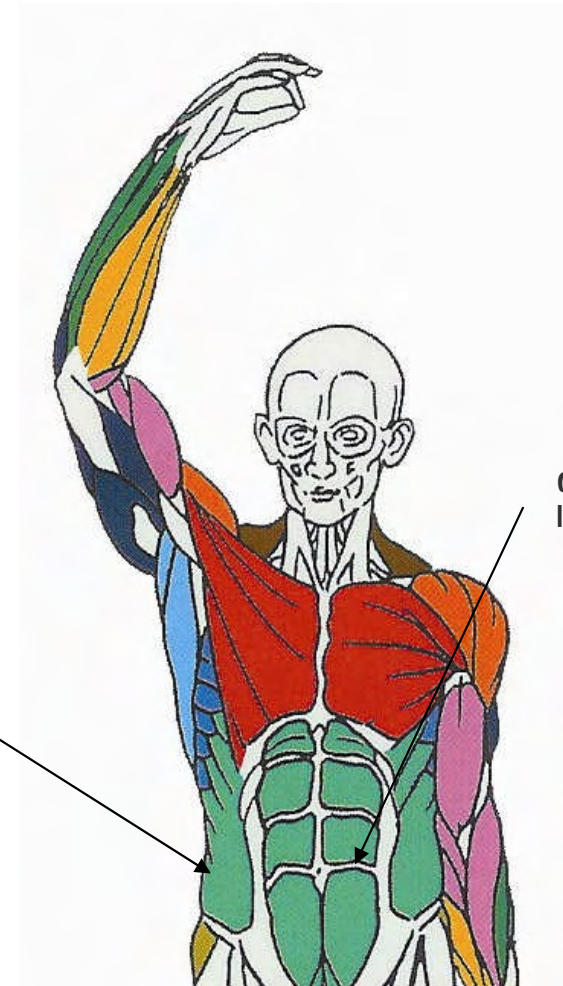


**Ce que vous devez faire :**

Assis en tailleur, le dos placé bien droit, lever la main droite dans le prolongement du buste puis chercher à descendre tout doucement sur le côté gauche en veillant à garder le dos toujours droit et placé, maintenir la position quelques secondes puis revenir au point de départ. Répéter la même opération de l'autre côté en montant la main gauche et en descendant du côté droit.

**Respiration :** Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : MUSCLE DE LA TAILLE (ABDOMINAUX)**



Grand oblique

Grand droit de l'abdomen

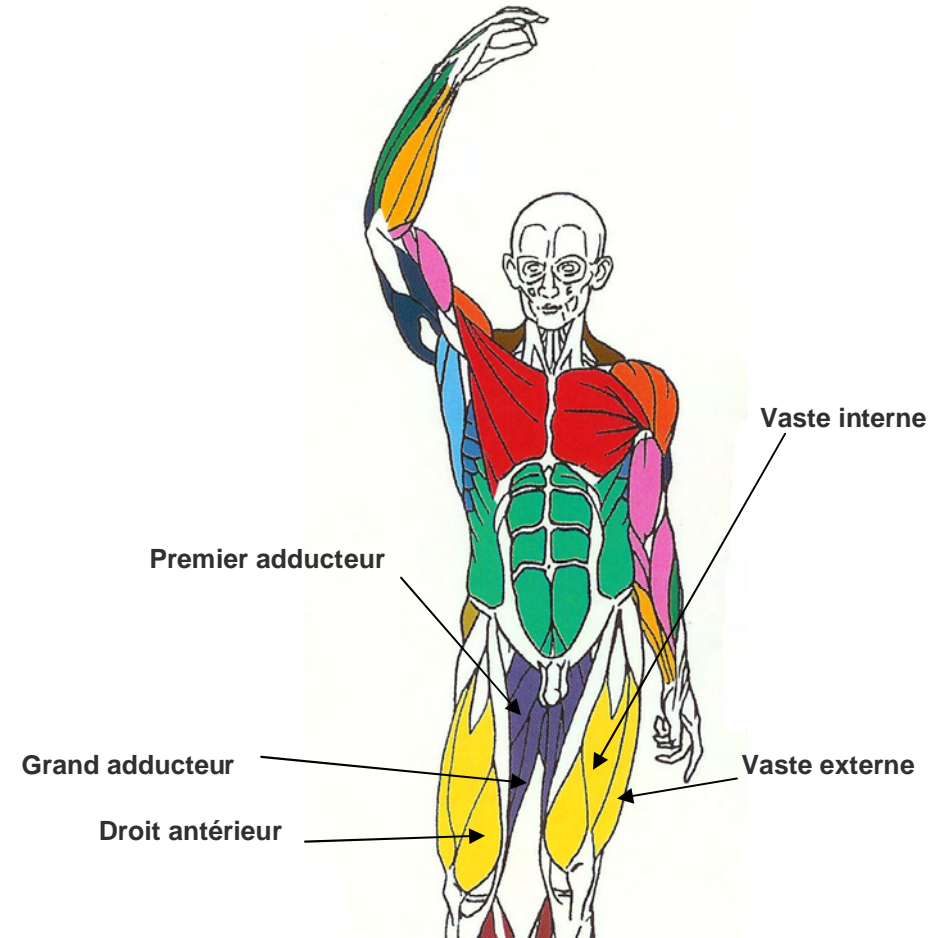
**Ce que vous devez faire :**

Assis en tailleur, le dos placé bien droit, avec la main droite aller saisir le genou gauche et placer la main gauche derrière les fesses. Tourner les épaules vers le coté main au sol en veillant à garder le dos toujours droit et placé, maintenir la position quelques secondes puis revenir au point de départ. Répéter la même opération de l'autre coté.

**Respiration :** Respiration normale en exécutant cet exercice.



**Muscles sollicités : Muscles de la cuisse (Quadriceps, Psoas iliaque...)**

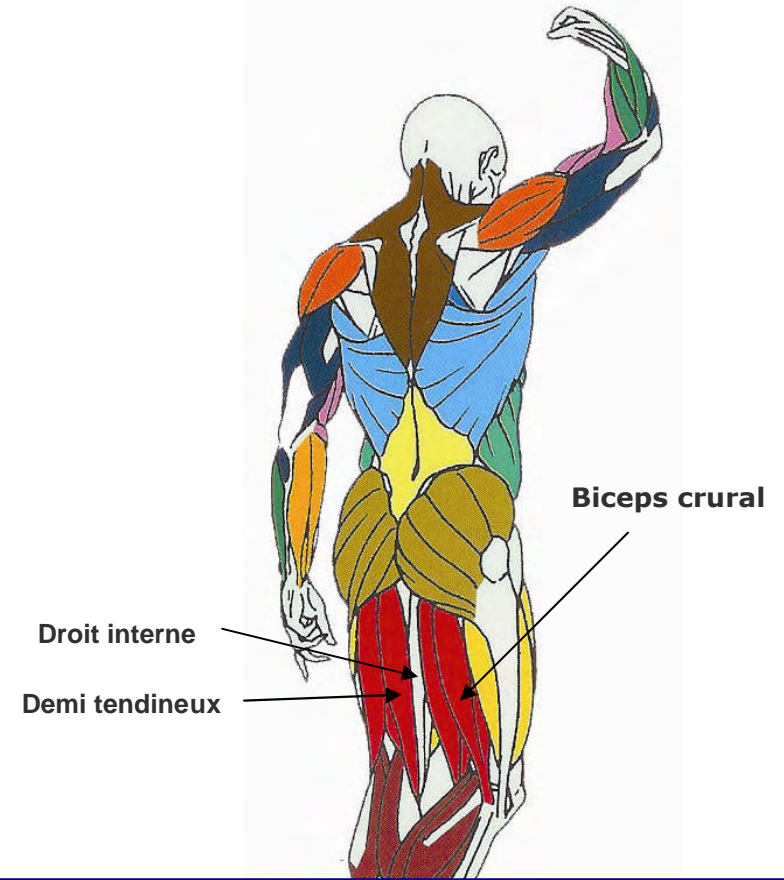
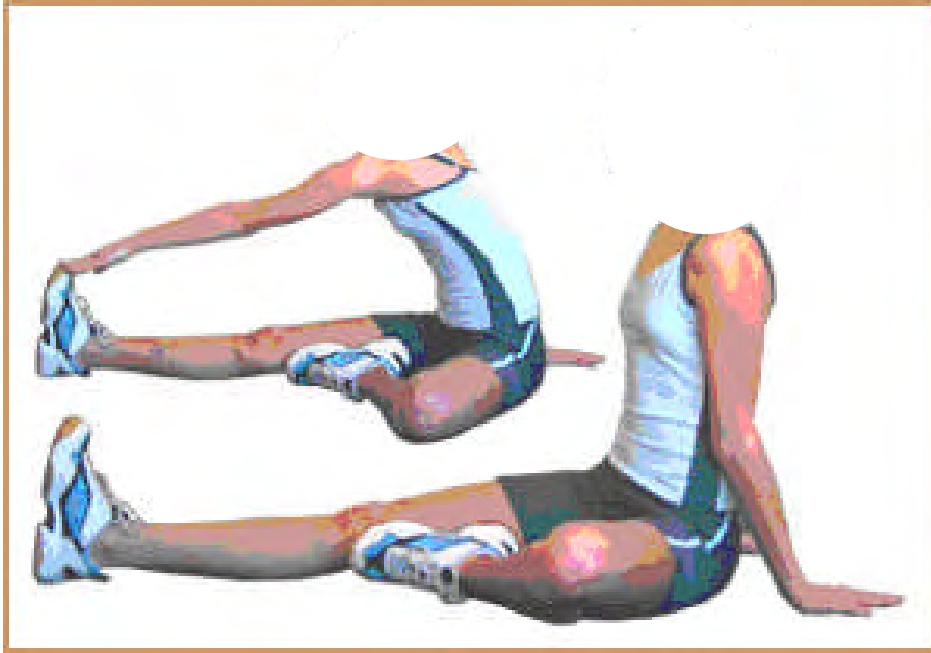


**Ce que vous devez faire :**

Assis(e) sur les fesses, les deux mains en appui au sol et en arrière, la jambe droite pliée devant soi (le pied droit vient se placer sur la face intérieure de la cuisse gauche), le genou droit plié avec le fessier gauche posé contre le talon du pied droit. Basculez le côté gauche bassin vers l'avant et vers le haut afin de sentir une tension dans le haut de la cuisse gauche. Gardez la position 20 à 30 secondes et faites ensuite le même exercice de l'autre côté.

**Respiration** : Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : Muscles de la cuisse (Ischios jambiers)**

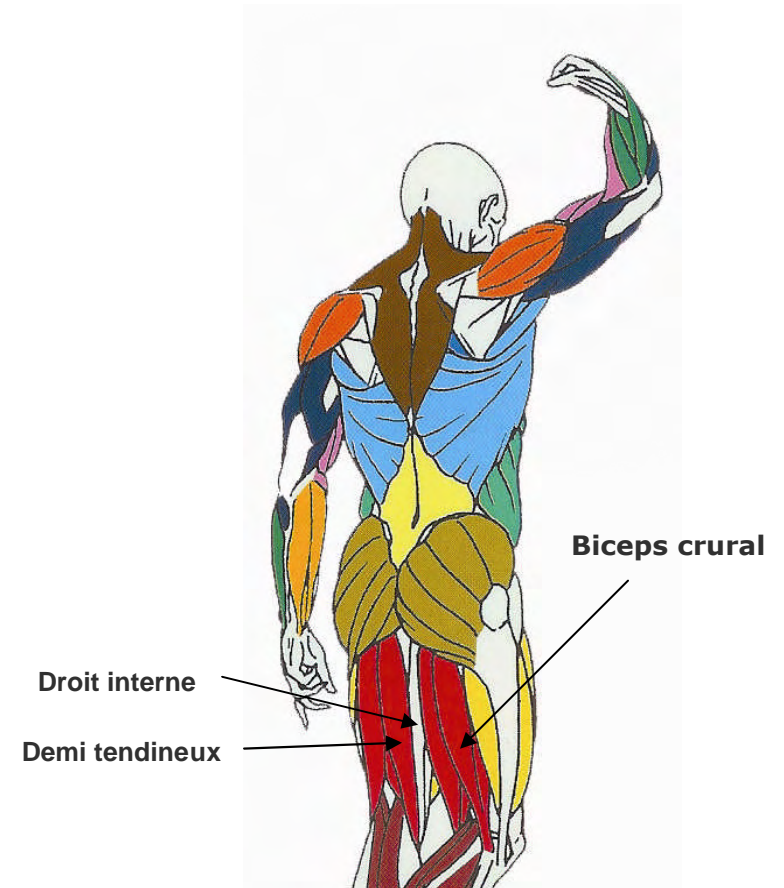
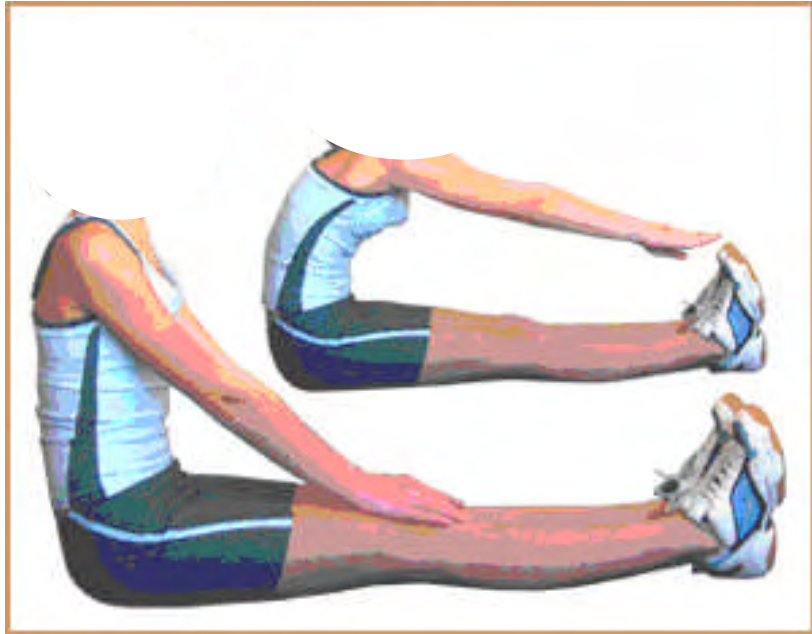


**Ce que vous devez faire :**

Assis, les deux mains en appui au sol et en arrière des fessiers, la jambe droite est tendue devant soi (la plante du pied gauche vient se placer sur la face intérieure de la cuisse droite). Saisissez avec votre main gauche la pointe de votre pied droit en tirant les orteils vers vous. Afin d'étirer au maximum la chaîne musculaire postérieure, basculez le bassin vers l'avant (en creusant légèrement les lombaires). **Note : lorsque vous saisissez votre pied, veuillez plier à partir du bassin et non en enroulant le dos.** Gardez la position 20 à 30 secondes et faites ensuite le même exercice de l'autre côté.

**Respiration :** Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : Muscles de la cuisse (Ischios jambiers)**



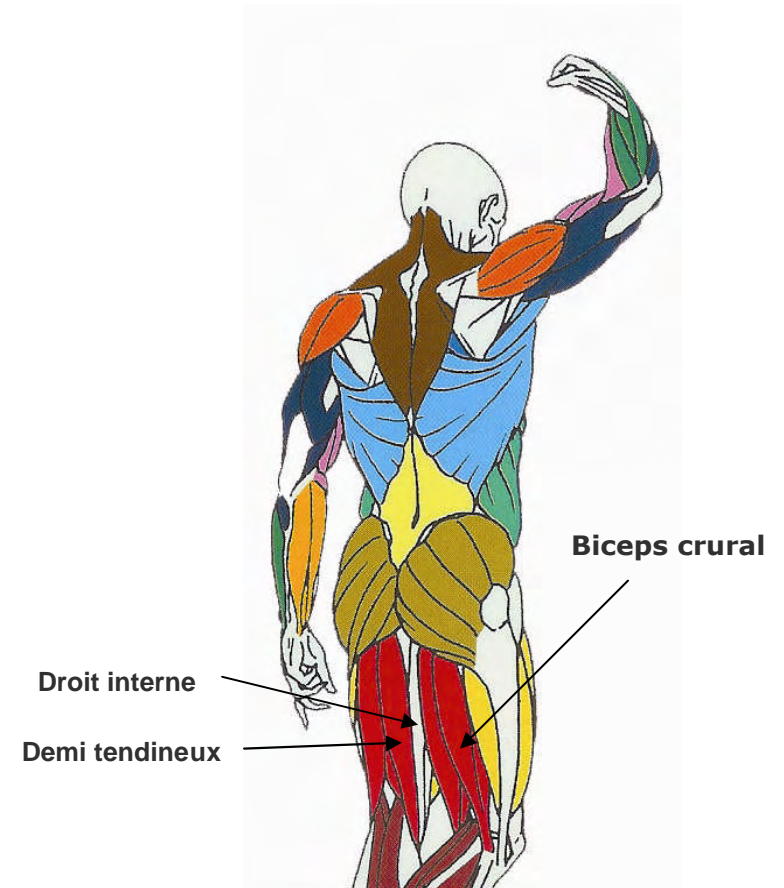
**Ce que vous devez faire :**

Assis au sol sur les fesses, genoux tendus, tirer la pointe des pieds vers vous. Tendre progressivement les bras et attraper la pointe des pieds tout en gardant les jambes tendues. Il faut veiller à garder le dos le plus droit possible lorsque vous attrapez vos pieds car l'objectif est de sentir l'étirement derrière les cuisses. Cet exercice assouplira également le bas de votre dos (les lombaires) ainsi que vos muscles fessiers.

Gardez la position 20 à 30 secondes et revenez lentement à la position de départ en déroulant le dos.

**Respiration** : Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : Muscles de la cuisse (Ischios jambiers)**



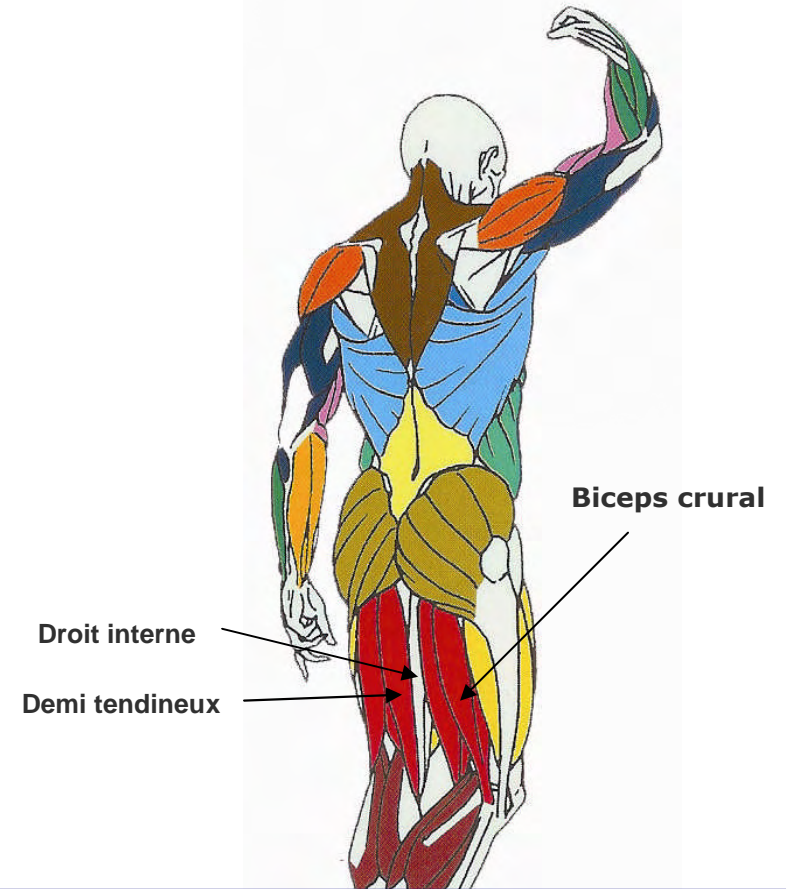
**Ce que vous devez faire :**

Genoux pliés, les fesses en appui sur les talons, les deux mains en appui au sol et placées en avant des pieds (les talons peuvent décollés légèrement du sol). Tendre progressivement les jambes jusqu'à sentir l'étirement derrière les cuisses (si vous ne pouvez pas tendre complètement les jambes ne forcez surtout pas, cela viendra au fur et à mesure de vos progrès).

Gardez la position 20 à 30 secondes et revenez lentement à la position de départ en pliant les genoux.

**Respiration** : Respiration normale en exécutant cet exercice.

**Muscles sollicités : Muscles de la cuisse (Ischios jambiers)**



**Ce que vous devez faire :**

Mains au sol devant, jambes tendues, tenter de rapprocher progressivement vos mains de vos pieds (sans jamais plier les jambes). Progresser lentement pour pouvoir parvenir à se relever complètement. On peut chercher à garder la position quelques secondes en soufflant avant de recommencer l'exercice.

**Respiration :** Respiration normale en exécutant cet exercice.