

FICHE EXPLICATION DU POSTER :

LES ETIREMENTS

Consignes techniques sur les postures :

- **Le psoas :** En position du chevalier servant, Cherchez à étirer votre psoas en poussant votre bassin vers le bas et l'avant. Pensez toujours à garder au maximum le dos droit et d'éviter une hyper cambrure lombaire.
- **Les fessiers :** Allongez vous sur le dos. Ensuite, ramenez votre cheville sur votre genoux de la jambe opposée. Pensez à plaquer votre tête et votre dos au sol. Si vous n'y parvenez pas, placez un support pour que votre tête soit bien détendu.
- **Les adducteurs :** Asseyez vous en position "grenouille", vos deux pieds doivent se toucher. Cherchez à vous grandir, avancez votre nombril et poussez vos genoux vers le sol pour intensifier l'étirement.
- **Les ischios-jambiers :** Les jambes bien tendues, les pieds placés légèrement plus serrés que la largeur d'épaule. Venez vous pencher vers l'avant en cherchant à toucher le sol avec vos mains. Attention à ne pas trop rouler votre dos !!
- **Les quadriceps :** Placez-vous en position à genoux. vos cuisses dans l'axe de vos mollets. Vous pouvez, à l'aide de vos mains, vous appuyer sur le sol pour réduire l'intensité de l'étirement. Pour intensifier l'étirement, vous pouvez contracter vos fessiers.
- **Les biceps et avant-bras :** En position "à quatre pattes", placez vos main à plat au sol, avec vos doigts dirigés vers vos genoux. Pour intensifier l'étirement, augmenter la flexion du poignet en reculant vos épaules et vos fesses.
- **Les triceps :** Placez votre main sur votre coude opposé. et cherchez à vous grandir vers le ciel. Une fois en position, à l'aide de votre main
- **Le grand dorsal et les obliques :** Tendre un bras vers le ciel, attrapez le poignet à l'aide de votre autre main. Cherchez à vous grandir puis enclenchez votre inclinaison de rachis.
- **Les pectoraux :** Trouvez une surface plane à la vertical (tel un mur). Placez votre main paume contre ce mur, bras tendu, cherchez à tourner vos épaules vers l'extérieur pour accentuer l'étirement

Pour plus d'informations : activites@crifck.fr

SPORT SANTÉ

