

ETIREMENTS PASSIFS LFIAM MARDI N°12

L'idée est de parvenir à l'allongement lent d'un groupe musculaire en favorisant son relâchement. Les étirements passifs sont particulièrement utilisés pour la récupération (forme courte) et pour le gain d'amplitude (forme longue). S'étirer entre 30 secondes et 1min.

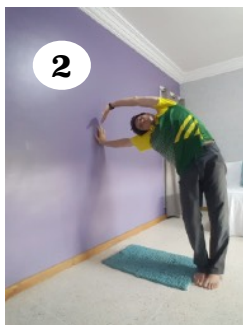
Respirer: Garder une respiration normale calme et détendue. Les athlètes observent souvent qu'une expiration accentuée sur la phase d'étirement passif permet d'augmenter le relâchement musculaire. Répéter : L'efficacité est accrue si l'étirement est répété plusieurs fois (au moins deux fois par groupe musculaire). Et du côté droit et gauche.

Musique conseillée: https://www.youtube.com/watch?v=Es0yh_VeWpc

APRES L'EFFORT



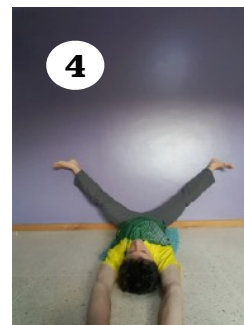
Avant bras, épaules et pectoraux
 Debout dos au mur, bras tendus derrière en appui les poignets, paume de main dirigées vers soi. Garder le dos droit ne pas mettre trop de pression sur les poignets, abaisser les épaules et garder le tête droite.



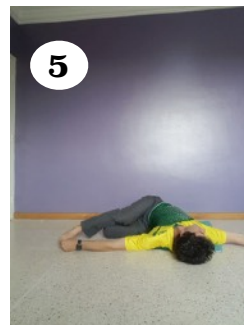
Grand dorsal et obliques
 Debout de profil excentré au mur environ 1m, s'appuyer avec main intérieur sur le mur afin de se stabiliser. Avec le bras opposé le plus tendu possible venir chercher la main d'appui en s'inclinant. Pousser légèrement le bassin à l'opposé du mur pour mieux ressentir l'étirement.



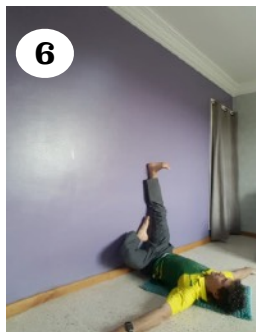
Ischios, mollets
 Poser votre pointe de pied sur le mur en avançant le buste pour accentuer l'étirement. Garder le dos droit.



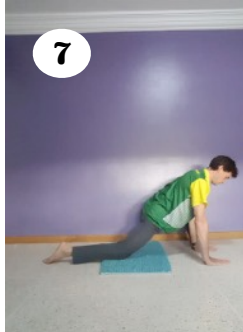
Adducteurs
 Allongé sur le dos les fessiers collés au mur, tendre la jambe vers le plafond et les relâcher sur l'extérieur lentement. N2 sans creuser le bas du dos tendre les bras vers l'arrière.



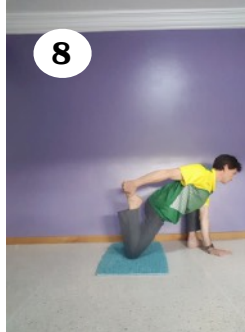
Bas du dos, muscle du cou, pectoraux, fessiers, mollets
 Allongé sur le dos, bras relâchés en croix, genoux poitrine (angle buste cuisses fermés), basculer les genoux sur le côté, et l'orienter la tête à l'opposé. N2 : tendre et attraper le bout du pied.



Ischios, mollets:
 Allongé sur le dos les fessiers collés au mur, placer le pied gauche à l'intérieur de la cuisse, tendre la jambe vers le plafond en ramenant le bout du pied vers soi. N2 placer une serviette au bout du pied et tirer légèrement vers soi.



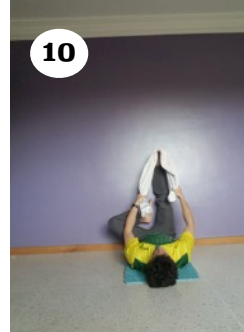
Psoas, grand fessier
 En fente un genou au sol, relâcher le pied arrière. Pousser le bassin dans le sol. N2 : avec le pied arrière attraper le pied droit, coller talon fesse avec la main droite. ATTENTION l'appui au sol du genou peut être douloureux (poser un coussin).



Psoas, grand fessier, grand dorsal et oblique
 Toujours dans la même position en fente avec un genou au sol, pousser la paume de main vers le plafond bras tendu. (S'équilibrer avec une main au sol). Essayer d'aligner les 2 bras et orienter le regard vers la main.



Moyen fessier, ischio-jambiers, mollets
 Allonger sur le dos. Placer le pied sur le genou et tendre la jambe opposée. Garder le dos droit au sol. Aidez vous d'une serviette pour tirer légèrement sur le bout du pied.



Grand dorsal oblique, ischio-jambiers et mollets
 En fente un genou au sol, bras tendus au dessus de la tête, incliner le bras droit sur l'intérieur paume de main vers le plafond. Petite subtilité : essayer de replacer le bassin (crêtes iliaques droite). N2 tendre la jambe avant en ramenant le bout du pied vers soi.



Grand dorsal oblique, ischio-jambiers et mollets
 En fente un genou au sol, bras tendus au dessus de la tête, incliner le bras droit sur l'intérieur paume de main vers le plafond. Petite subtilité : essayer de replacer le bassin (crêtes iliaques droite). N2 tendre la jambe avant en ramenant le bout du pied vers soi.