

ROUTINE STRETCHING N°3

(Préparation au grand écart)

Afin de vous améliorer ou de réussir à faire le grand écart, vous allez bien étirer :

Psoas, Quadriceps, Ischios et Fessiers avec les exercices suivants.

Restez 20 secondes minimum dans chacune des postures ci-dessous.

Pensez à bien oxygéner vos muscles pour bien les détendre sur des expirations longues.

1 – Fente debout - Jambe droite + jambe gauche – Etirement du psoas.



2 – Chien tête en bas – Etirement des ischios, fessiers et lombaires.



3 – Dos plat en extension – Etirement des ischios et du dos.



4 – Fente debout, bras levés – Etirement du psoas plus intense -

Faire droite + gauche.



5 – Flexion avant, coudes dans les mains – Etirement des ischios.



6 – Grand écart debout –

Etirement des ischios (Jambe au sol) + psoas (Jambe levée) -

Possibilité de plier la jambe du sol et celle levée également pour vous faciliter la tâche.

Faire les deux côtés.



7 – Fente à genoux – Etirement du psoas – Jambe droite devant.



8 – Etirement des ischios à genoux – Jambe droite devant.



9 – Etirement des fessiers - Jambe droite fléchie devant.



Option plus facile



Option plus difficile

10 – Fente avec genou décollé derrière (Sinon reprendre posture 7)

Jambe droite devant. – Etirement intense du psoas.



Plus facile : mains au sol



Difficile : sur les coudes

11 – Etirement du psoas et des quadriceps – Jambe droite devant.



12 – Grand écart – Jambe droite devant.



OPTION

Refaire 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 de l'autre côté (Jambe gauche devant).