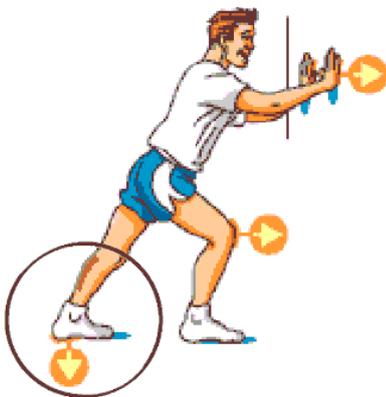


Étirements pour les muscles des jambes

Les étirements présentés ici peuvent être pratiqués aussi bien avant qu'après votre séance de running

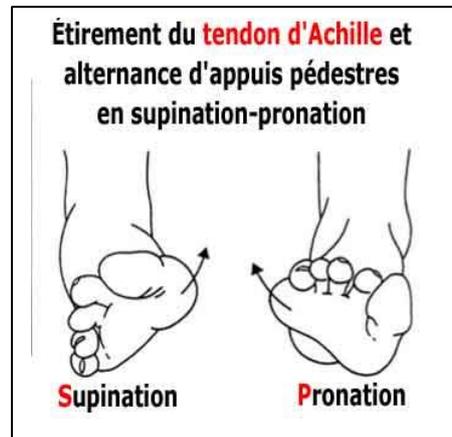
Étirement du mollet et du tendon d'Achille

Il faut avoir l'impression d'enfoncer le sol avec le talon de la jambe tendue. La jambe avant fléchie est en simple contact car les principaux appuis sont situés au niveau des mains et de la jambe arrière. Pour affiner cet exercice on pourra légèrement décoller le talon arrière en passant en appui sur l'avant-pied et déplacer cet appui sur les bords interne et externe du pied, vers le petit orteil puis vers le pouce, autrement dit **en alternant pronation et supination**, avant de reposer le talon au sol en relâchant le possible le mollet.



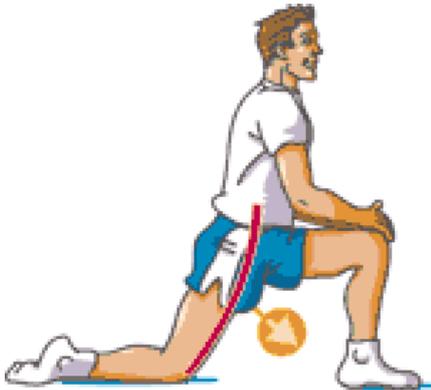
Le corps musculaire du **mollet** est fortement sollicité par cet exercice mais il faut savoir que le tendon d'Achille poursuit son chemin jusqu'à la face inférieure du talon et à la plante du pied où il rejoint l'aponévrose plantaire, un épais ligament reliant les orteils au calcaneum. L'étirement du mollet et la flexion de la cheville qui l'accompagne sollicite aussi l'aponévrose plantaire en hyper-extension

Nous proposons donc de faire précéder cet exercice d'**une phase préparatoire d'auto-massage** avec le pouce ou idéalement avec une balle dure avec picots centré sur la voute plantaire et le talon. En outre cette pratique exécutée quotidiennement constitue une excellente prévention contre la survenue d'une **aponévrosite plantaire**.



Quadriceps et Psoas

Afin d'étirer dans la même action **le quadriceps** et le psoas on peut tenir la posture suivante en posant un genou au sol et en reculant progressivement la jambe vers l'arrière. Il est préférable de préparer ce maintien en commençant par faire d'abord quelques pas en fente avant sans nécessairement poser le genou au sol à chaque pas.



Il faut garder le buste vertical sans se déhancher et sans désaxer le genou de la jambe avant



Pour **étirer au maximum le psoas** on pourra opérer une rotation du buste du côté de la jambe avant à condition de toujours éviter les erreurs de postures précédentes.

On peut enfin **solliciter aussi le tenseur du fascia lata** situé sur la face externe de la cuisse en désaxant la jambe arrière à condition de conserver, là aussi, le buste vertical.

Etirement maximal du Psoas

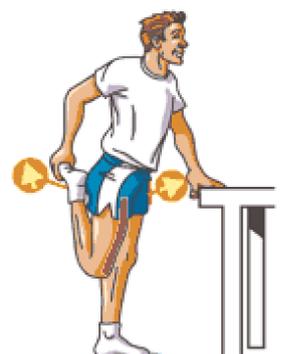


Psoas et tenseur du fascia lata



Quadriceps

Pour le quadriceps en position debout il faudra assurer une stabilité corporelle générale en plaçant la main libre en contact sur une table ou contre un mur sans nécessairement s'appuyer lourdement sur la surface touchée. On évitera de cambrer le dos mais on se placera plutôt en position de gainage debout, le ventre légèrement rentré.



Adducteurs

L'étirement des adducteurs en position debout doit s'accompagner d'un mouvement lent et maîtrisé. Toute secousse pourrait provoquer une contracture ou une élongation qui s'avérerait rapidement incapacitante. Pour la même raison il faut commencer par adopter un écartement de jambes peu marqué avant d'augmenter la distance latérale entre les appuis pédestres.



Autre exercice : Asseyez-vous en tailleur, mais avec la plante des pieds jointe. Repoussez doucement les genoux vers le sol grâce à vos avant-bras.

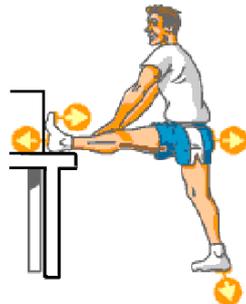


Ischio-jambiers

Cet exercice sollicite **les trois muscles ischio-jambiers** mais ceux-ci possèdent des insertions différentes donc des axes d'étirement différents. Pour tous les étirer parfaitement il faut maintenir la jambe tendue et opérer une rotation du membre inférieur et du pied à partir de l'axe passant par le talon. Pour être encore plus efficace et solliciter toute la chaîne musculaire postérieure de la voûte plantaire aux fessiers on pourra s'organiser afin que la plante du pied soit en contact avec un mur et que le pied et la jambe forment **un angle droit**.

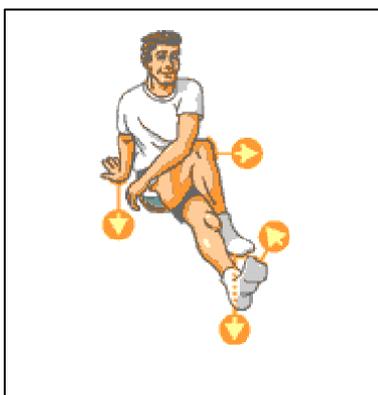


Pied au contact d'un mur, rotations alternées sur l'axe du talon

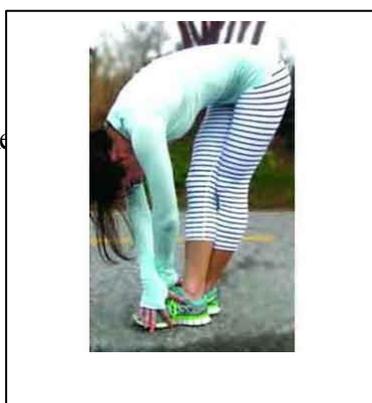


Muscles Fessiers

La plupart des exercices visant à étirer les **fessiers** se font assis ou couché ce qui n'est pas très pratique en extérieur, par exemple sur le stade après la séance de running. On pourra attendre de rentrer chez soi ou exécuter l'un des 3 exercices suivants :



ers et le



Étirements spécifiques du muscle pyramidal ou piriforme

Le **pyramidal** fait partie des **muscles pelvi-trochantériens**. Ces 2 étirements peuvent être préventifs d'une **sciaticque en course à pied**

Premier étirement, le figure four stretch

Couché dos au sol, jambes pliées, pieds à plat sur le sol, amener le pied droit sur le genou gauche. Passer les mains sous le genou gauche, tirer vers la poitrine. Maintenir la jambe ou poser le pied libre à plat sur le mur



Deuxième étirement

Prendre une position à 4 pattes. Amener le pied droit devant le genou gauche. Pousser la jambe gauche vers l'arrière.



Étirement du muscle psoas-iliaque

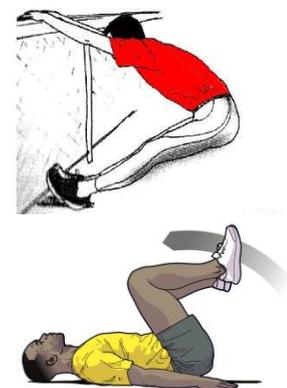
L'étirement du psoas permet d'éviter inflammation tendineuse (tendinite) et blocage vertébral tout en augmentant l'**amplitude de la foulée de course** et l'**extention de hanche en fin du soulevé de terre**



Étirement pour le dos

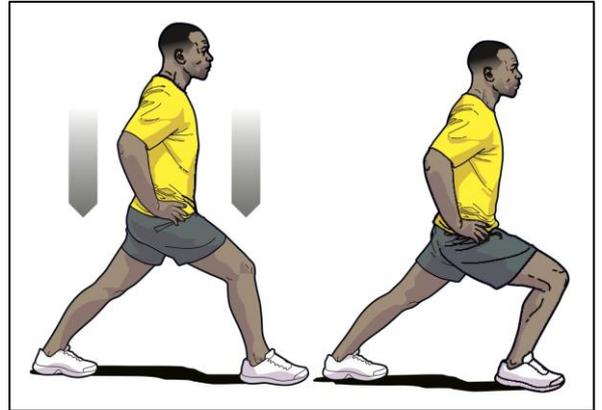
Étirer le dos constitue la principale riposte face au **mal de dos**. Les étirements permettent d'éviter une raideur limitant la flexion de la hanche et obligeant **la colonne vertébrale** à compenser au niveau des vertèbres lombaires. c'est cette compensation qui provoque **lombalgie** et **sciaticque**.

Autre exercice : Allongez-vous sur le dos avec les jambes tendues vers le haut, les bras le long du corps. Ramenez doucement vos genoux vers votre poitrine.



Le fléchisseur de la hanche :

Debout, en fente, une jambe derrière vous. Repliez lentement la jambe d'appui, en contractant les muscles fessiers de la jambe tendue.



Étirements complémentaires

- Éirement pour les abdos
- Éirements des adducteurs
- Bases du Stretching
- Canal carpien et étirement du poignet
- Éirements des chaînes musculaires
- Exercices d'étirement pour l'épaule
- Éirement du Dos
- Éirements en course à pied
- Éirements des Fessiers
- Éirements des ischio-jambiers
- Éirement du psoas iliaque
- Sciatique ou fessalgie - Étirements du Pyramidal
- Éirements des quadriceps
- Éirements des fléchisseurs des orteils et du mollet

Debout, en fente, une jambe derrière vous. Repliez lentement la jambe d'appui, en contractant les muscles fessiers de la jambe tendue.

Debout sur une jambe, en appui sur une chaise ou un mur. Repliez votre jambe vers l'arrière et saisissez votre pied. Restez bien droit. Variante, baissez-vous sur la jambe d'appui pour amplifier l'étirement.

Debout, placez votre talon sur un support face à vous, penchez-vous vers l'avant jusqu'à l'étirement de votre ischio-jambier. Tenez la position et répétez avec l'autre jambe.

- **TAGS**
- [blessure](#)
- [conseils](#)
- [étirements](#)
- [exemple](#)
- [exercices](#)
- [indispensables](#)
- [souplesse](#)