

# Étirements - séance quotidienne

Durée : 15 minutes environ

Quand ? Chaque jour si possible, de préférence à froid (pas juste après un entraînement)

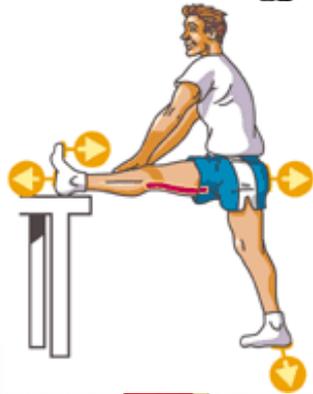
Méthode : étirement d'un muscle (15'' environ), relâchement (5 à 10''), ré-étirement du même muscle (3 étirements puis changement de côté ou d'exercice)

## 1. Quadriceps

*S'appuyer à une table ou un mur pour garder la bonne position.*



## 2. Ischios jambier



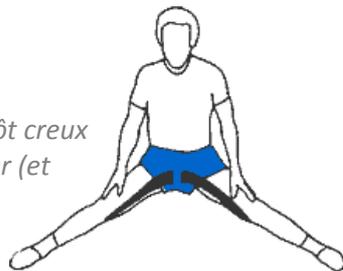
## 3. Mollet

*Avancer le bassin pour étirer plus*



## 4. Adducteurs longs

*Étirer doucement !  
Faire avec un dos plutôt creux en cherchant à avancer (et non à descendre)*



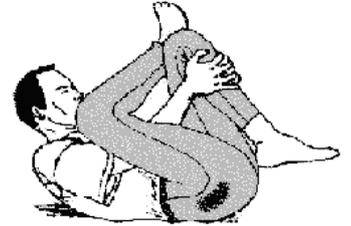
## 5. Adducteurs courts

*Étirer doucement !  
Ne pas se pencher en avant, essayer de rester droit*



## 6. Fessiers

*Amener le genou vers soi pour augmenter la tension*



## 7. Triceps



## 8. Pectoraux & muscles du dos

*Bien garder le bras à l'horizontale.  
Cet exercice permet aussi de ne pas avoir les épaules qui compriment trop la cage thoracique (défaut du fondeur !)*



## 9. Dos

*Passer d'une position A dos creux à une position B le plus allongé possible*



## 10. Dos

*Ramener les genoux vers soi puis s'allonger complètement sur le dos, bras en extension*

