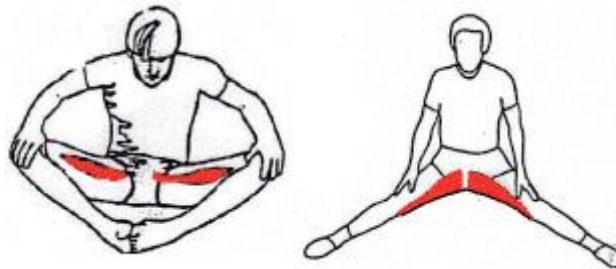


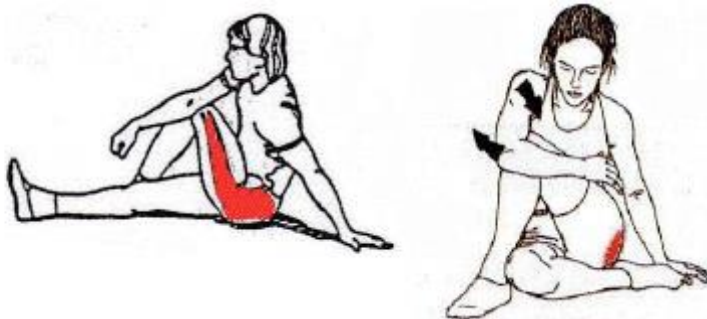
## ETIREMENTS DE LA CHAINE INTERNE ET EXTERNE

### *Adducteurs:*

Si vous avez souvent mal dans la région de l'aîne ? Cela est peut-être dû à un surmenage des muscles adducteurs, ceux de l'intérieur des cuisses. Ils sont souvent mis à rude épreuve car ce sont eux qui sont chargés de stabiliser le bassin à longueur de journée. En faisant des exercices d'étirement des adducteurs vous soulagerez ces muscles et augmenterez la mobilité de votre bassin.



### *Abducteurs:*

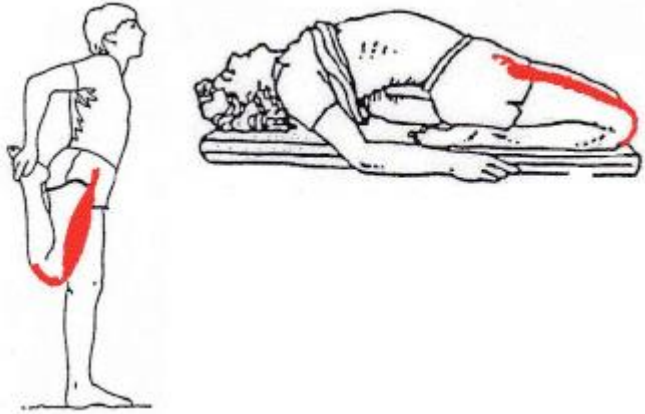


### *Etirements pour le syndrome de l'essuie glace:*

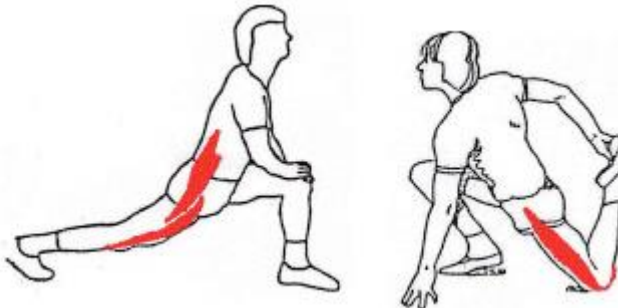


## ETIREMENTS DE LA CHAINE ANTERIEURE

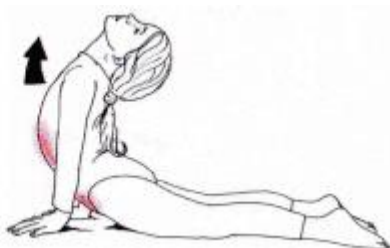
*Quadriceps:*



*Psoas iliaque:*



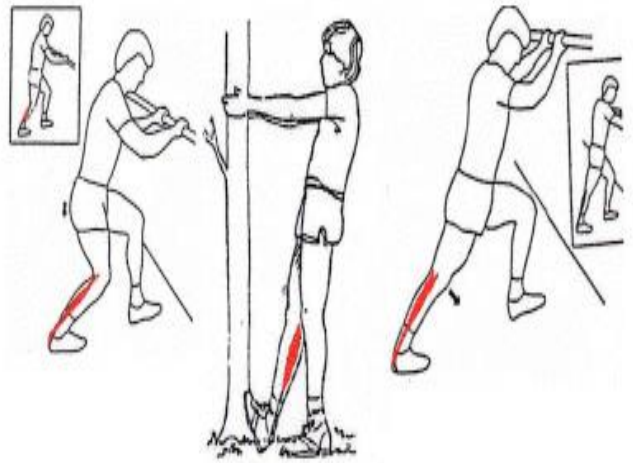
*Abdominaux:*



## ETIREMENTS DE LA CHAÎNE POSTÉRIÈRE

### 1) TRICEPS SURAL (MOLLET)

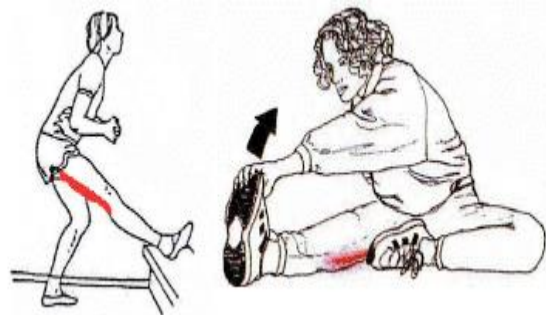
Les mollets étant toute la journée en tension, les muscles non seulement se raffermissent, mais raccourcissent, le tendon d'Achille ne s'en sort pas indemne. Les exercices d'étirements des mollets ont pour principal avantage d'allonger le tendon d'Achille, ce qui permet de marcher avec plus d'aisance et moins de risques de blessures. Vous aimez porter des chaussures à talons ? Alors il est particulièrement important que vous étiriez vos mollets régulièrement, de préférence chaque soir, et si possible de temps en temps durant la journée.



### 2) Ischio-jambiers

Beaucoup d'entre nous ont les muscles des membres inférieurs raccourcis. Cela est essentiellement dû à la sédentarité et au manque d'exercice. Conséquence : le manque de souplesse de l'avant et de l'arrière des cuisses rend le redressement du bassin difficile et l'on cambre continuellement.

C'est donc le dos qui finit par trinquer, avec le cortège de douleurs que l'on connaît.



### 3) Etirement global de la chaîne :

Massez-vous toujours la plante des pieds pendant deux ou trois minutes avant d'aller vous coucher. Vous pouvez faire cela pendant que vous regardez la télévision, ou lorsque vous êtes déjà dans votre lit. C'est une excellente relaxation. Avec le pouce, massez doucement votre voûte plantaire, du talon aux orteils, en effectuant des mouvements circulaires et en pressant longuement les tissus les plus mous. Ce mouvement est agréable, vous devez sentir le soulagement.

