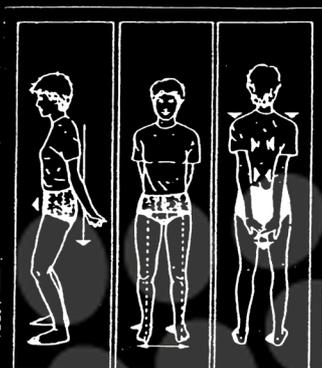


Le Mot du Doc

Le Mot du Doc



RECUPERATION PAR LES ETIREMENTS 1ère PARTIE



Position de départ:

Debout pieds nus

Pieds parallèles

pieds écartés de 25 cm environ

Orteils agrippés au sol

genoux un peu fléchis

dos droit non cambré



Bascule du tronc

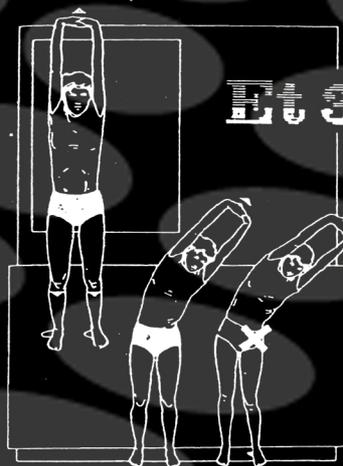
les étirements des chaînes musculaires postérieures des membres inférieurs se font grâce à la flexion du tronc sur les membres inférieurs. Cette flexion s'effectue au niveau des hanches et non de la colonne vertébrale. Le tronc, solidaire du bassin, bascule en avant.

Les épaules descendent quand les fesses montent



Etirement symétrique par les deux membres supérieurs

- monter les deux bras en l'air
- tendre les doigts, les poignets et les coudes
- tourner les mains en rotation externe
- pousser très fort avec les talons des deux mains vers un plafond imaginaire, les fesses exerçant une poussée vers le bas.



Etirements latéraux

A partir de la position de départ,

- Tendre les bras vers le haut et accrocher les doigts des deux mains ensemble tout en poussant vers le haut
- Lorsque l'étirement est complet, pencher le tronc d'un côté:
 - les mains tirent toujours vers le haut
 - le bassin reste bien horizontal (sur le dessin de droite, le bassin a bougé)

Docteur Genson Francis