

# Le Mot du Doc



## RECUPERATION PAR LES ETIREMENTS 4ème Partie



### Et 10

**Etirement des Quadriceps**  
( complète le précédent)

Position de départ: à genoux au sol

- Appuyer avec les genoux sur le sol
- Mettre les mains au sol en arrière du tronc
- En poussant sur les mains, monter le bassin vers le haut sans cambrer les reins
- Recommencer le mouvement 1 en écartant les pieds 2 en écartant les genoux



### Et 11

**Etirement des rotateurs internes de cuisse et des insertions des adducteurs**

Position de départ: Assis en tailleur les voutes plantaires se faisant face, les mains saisissent les chevilles.

- Rapprocher les talons du bassin
- Se redresser le plus possible, le dos droit.
- Avancer le tronc vers l'avant dans son ensemble
- Appuyer avec les coudes sur les genoux pour les écarter
- relâcher doucement.



### Et 12

**Etirement des adducteurs de Cuisse**

Position de départ: A genoux, une jambe en extension et abduction

- Le tronc bien droit, appuyer sur le sol avec le talon
- relever la pointe du pied vers le haut
- tendre le bras opposé vers le haut
- prendre un appui sur un plafond imaginaire



### Et 13

**Etirement des ischio-jambiers**

Position de départ: Debout, un talon sur un tabouret par exemple

- relever la pointe du pied
- tendre la jambe
- Appuyer avec le talon sur le tabouret
- tendre les bras, dos droit, en arrière, les mains en crochet ou tendre les mains en haut et en avant toujours les doigts en crochet

**Docteur Genson Francis**