



EXERCICE D'ETIREMENTS

La Course du Cœur



Message de la part des kinés :

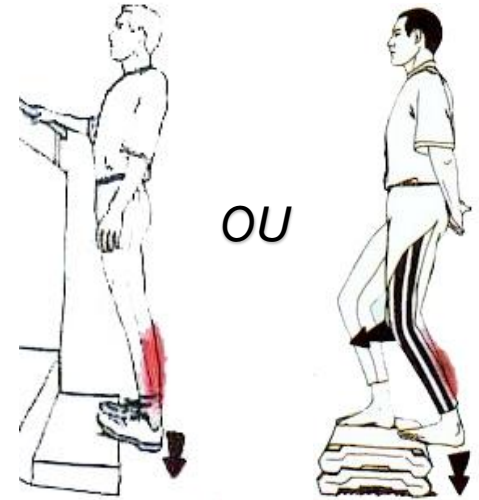
- Les schémas et descriptions suivants nécessitent quelques améliorations et guidages supplémentaires que nous aurons plaisir à vous montrer. N'hésitez pas à nous solliciter !
- Nous vous apporterons également des exemples d'étirements complémentaires.
- Évitez une lordose lombaire exagérée. Pensez à serrer le ventre dans tous les exercices.
- Les étirements maintenus sont à réaliser plutôt après l'effort. Maintenir l'étirement 20 secondes en position d'étirement non maximal environ (2-3 répétitions de chaque groupe musculaire à étirer)

1) Triceps suraux (mollets)

Étirement de la plante des pieds, la cheville, des gastrocnémiens et des soléaires. Face arrière du tibia.

On cherche un trottoir, une marche pas trop haute ou un arbre. Une jambe après l'autre, on pose la pointe du pied sur la partie haute (verticale de l'arbre, arrête de trottoir ou nez de marche) et l'exercice consiste à abaisser son talon au plus bas, tout en gardant la jambe qui travaille tendue.

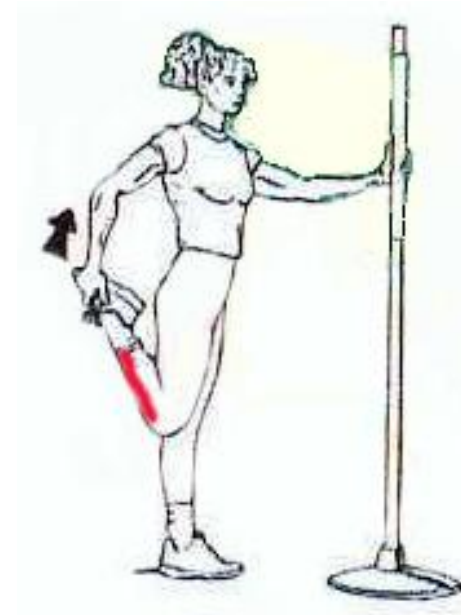
Faire cet exercice dans l'axe puis la pointe du pied vers l'intérieur ou l'extérieur.



2) TIBIAL antérieur

Étirement du tibial antérieur : face antéro-externe du tibia, sujet à des contractions parfois douloureuses lors de flexions de la cheville répétées (course en côte très inclinée).

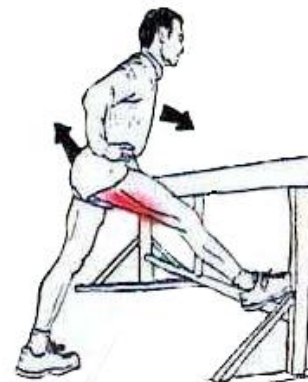
En position debout on pliera une jambe de manière à joindre la fesse au talon. Tenir votre pied par la pointe contre votre fessier. Pour augmenter la tension menez la jambe pliée sur l'arrière. Le buste restera vertical (bien rentrer le ventre pour éviter la lordose lombaire: creusement lombaire).



3) ISCHIOS

Étirement des ischios jambiers (muscle biceps fémoral, muscle semi-tendineux, muscle semi-membraneux), face postérieure de la cuisse, ils servent à l'extension de la cuisse et à la flexion du genou.

L'étirement consiste à tendre la jambe à étirer tout en fléchissant le tronc sur la jambe tendue. L'autre jambe restera en repos. Pour cela on peut s'aider d'un muret ou d'un point haut pour y poser le talon, et jambe tendue on rapprochera le buste au plus près et en avant du genou. Il est possible également de faire le même exercice sans point haut : fente en avant, jambe avant tendue, jambe en arrière pliée genou au sol, et buste en avant.



OU



4) ADDUCTEURS

Étirement des adducteurs qui sont les muscles à l'intérieur de la cuisse. Ce sont les muscles qui permettent de resserrer la jambe vers l'intérieur.

L'étirement se fait en position assise en pliant les jambes de manière à mettre les plantes de pied face à face, saisissez vos chevilles et écartez les genoux à l'aide de vos coudes.



OU



OU



Ou en fente latérale, en gardant la jambe à étirer bien tendue et dans l'axe (pointe de pied en avant)

5) QUADRICEPS

Étirement des quadriceps. Muscles antérieurs de la cuisse. Extenseur du genou et fléchisseur de hanche.

Debout, saisir le cou de pied de la jambe à étirer, en rapprochant le talon de la fesse. Amener la cuisse en extension.

Pour ne pas compenser, plier la jambe de terre légèrement, rentrer le ventre, bassin en rétroversion, délordose lombaire.



6) Tenseur du Facia Lata (TFL), et FESSIERS.

Étirement du TFL, muscle en face externe à la cuisse qui part de la hanche et dont le long tendon se prolonge par une bande fibreuse jusqu'au genou.. L'étirement consiste à étirer le côté externe de la cuisse.

En position assise, jambes allongées, plier une jambe de manière à poser un pied au sol sur la face externe du genou de l'autre jambe restée tendue. Maintenez votre buste grâce à l'appui d'une main au sol bras tendu en arrière, la main au sol sera celle côté opposé à la jambe au repos. A l'aide du coude exercer une poussée du genou vers l'extérieur.

Le buste doit se tourner du côté de la jambe étirée.

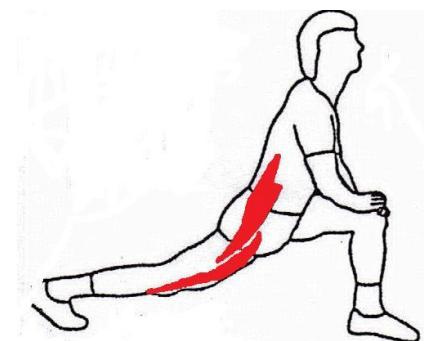


Sur le dos : plier les 2 jambes. Croiser la jambe à étirer de façon à poser la cheville sur le genou opposé. Saisir la cuisse sur laquelle est posée cette cheville et ramener la jambe en flexion au maximum contre le ventre. La jambe étirée est bien celle qui est pliée en rotation externe.

7) PSOAS

Muscle placé en avant de la colonne lombaire et se termine en haut du fémur. Principal muscle fléchisseur de hanche.

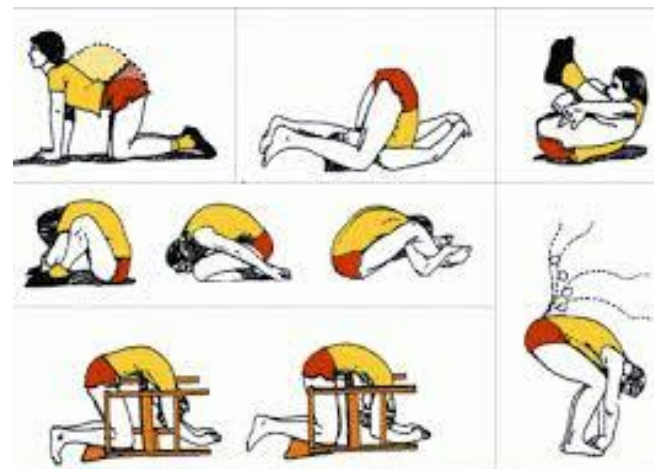
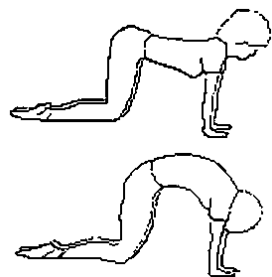
En position du chevalier servant (un genou à terre, un pied devant , la jambe à étirer est en arrière). Amener le bassin en avant, en plaçant vos mains sur le genou avant. Chercher à se repousser au maximum en arrière pour se tenir le plus droit possible.

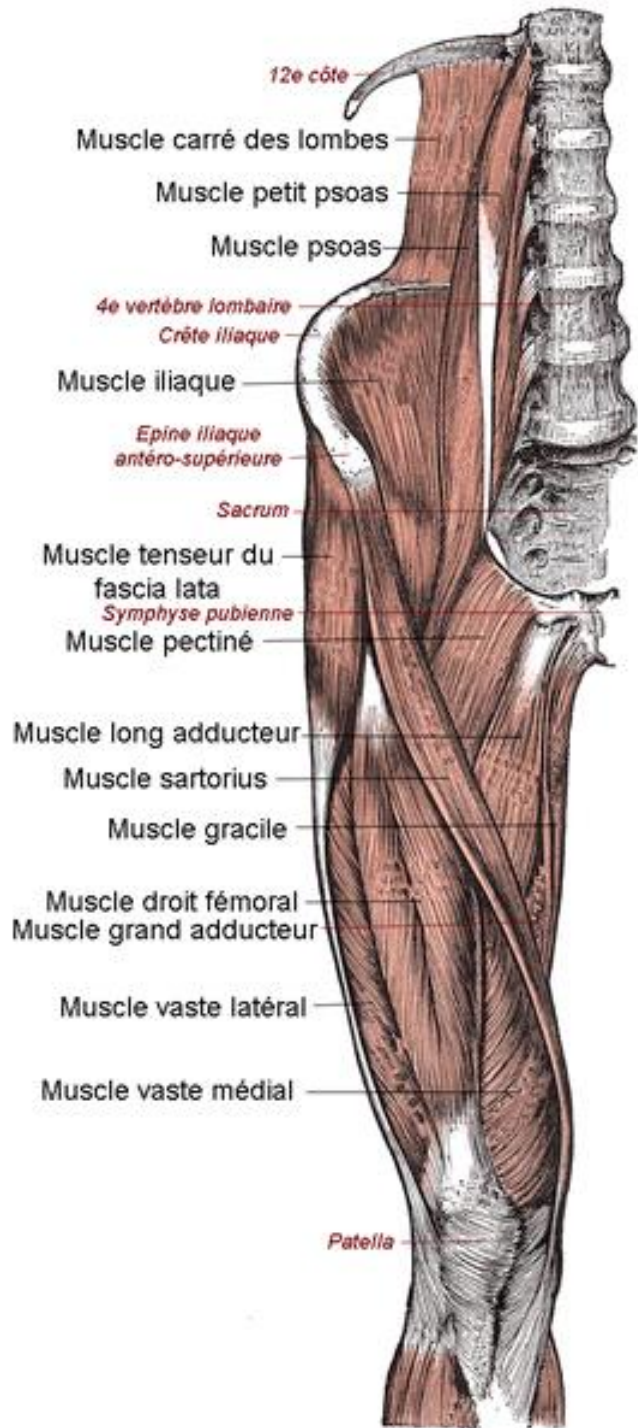


8) Le DOS

Étirement du Dos. N'oubliez pas le dos, surtout pour vous coureurs qui, à chaque foulée, sollicitez par résonance votre colonne vertébrale.

Ces exercices nécessitant un placement précis, merci de venir nous solliciter pour vous les montrer.





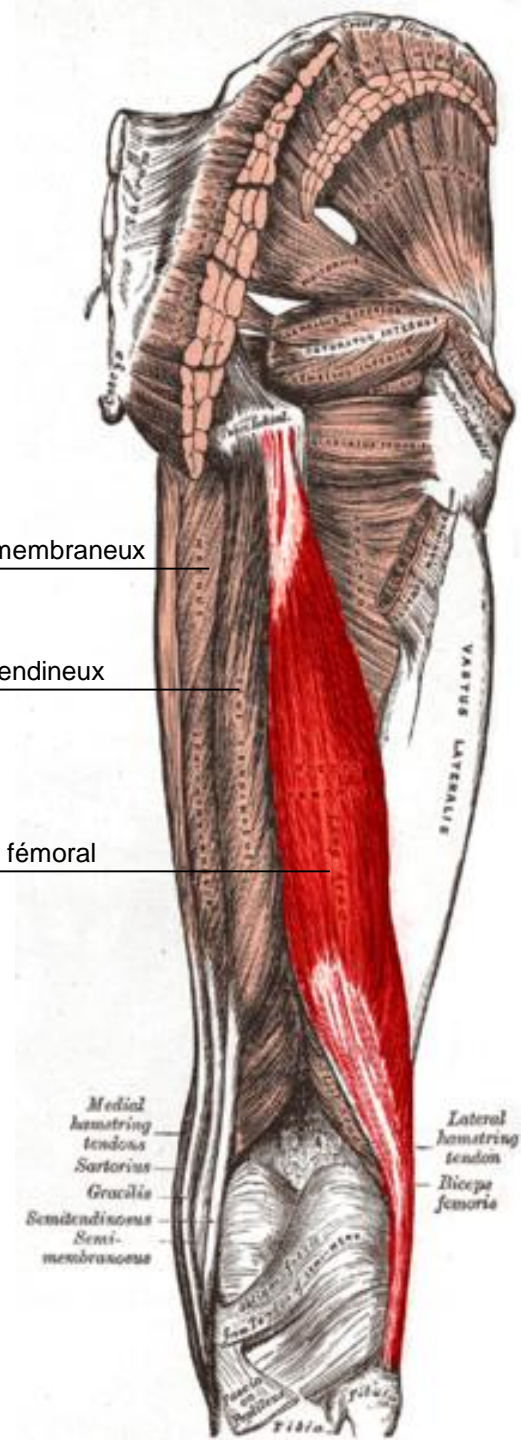
Quelques muscles de la cuisse et du bassin

Groupe d'ischios

Semi-membraneux

Semi-tendineux

Biceps fémoral



Quelques muscles de la jambe

