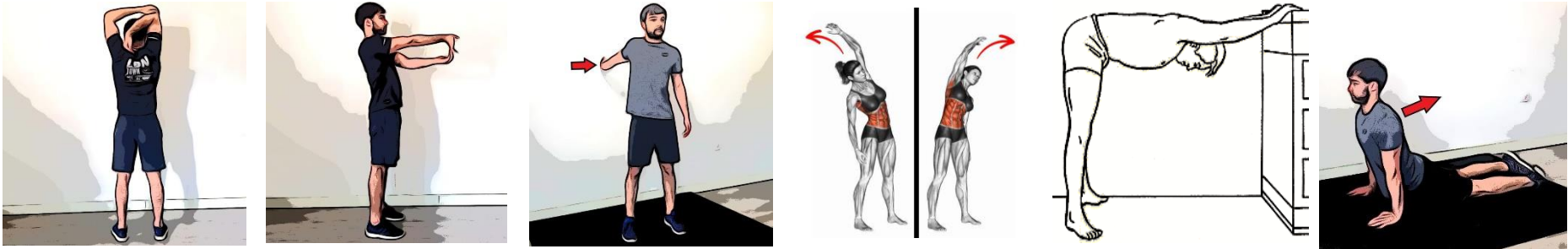


Routine étirements

Haut du corps



Bas du corps



Vous pouvez effectuer les étirements dans les 30 minutes qui suivent la fin de la séance. Il est important de lier une séquence d'étirement et de mobilité à toute pratique physique.

Il faut également penser à boire de l'eau avant, pendant et surtout après sa séance.



Routine étirements

Cette routine est à effectuer après chaque séance. De la même manière que la routine de mobilité, l'apprendre dès maintenant vous permettra de gagner du temps sur la saison à venir, car il sera demandé de l'effectuer **après chaque entraînement et chaque match**.

Chaque position doit être tenue **15 secondes**.

Haut du corps

- 1- Placer la main entre les omoplates et ramener le coude vers l'intérieur / Pousser avec l'arrière de la tête
- 2- Tendre le bras avec le coude vers le sol et la main à plat / Avec l'autre main attraper la paume et amener la main en direction du sol
- 3- Poser la main à plat au mur avec les doigts dirigés vers l'extérieur / Pivoter le buste et les pieds jusqu'à ressentir une légère tension
- 4- Garder le buste droit et les épaules dégagées vers l'arrière / Se pencher sur le côté en conservant l'alignement des épaules
- 5- Placer ses mains sur un meuble ou contre un mur à hauteur d'épaules / Se pencher en avant en gardant les jambes tendues et la tête rentrée
- 6- S'allonger et placer ses mains à hauteur du bassin / Pousser pour décoller le buste du sol et remonter jusqu'à sentir une légère tension abdominale

Bas du corps

- 1- S'allonger sur le dos jambes tendues / Plier une jambe pour l'attraper par le genou et rapprocher celui-ci du torse
- 2- S'allonger sur le ventre jambes tendues / Attraper le bout du pied et l'approcher de la fesse
- 3- Joindre le dessous de ses pieds en position assise / Attraper le bout de ses pieds et baisser ses genoux en direction du sol
- 4- S'asseoir et tendre une jambe avec l'autre pied posé à l'intérieur de la cuisse / Se pencher sur la jambe tendue à son maximum
- 5- Masser la voûte plantaire énergiquement avec une balle / D'avant en arrière et d'un côté à l'autre

