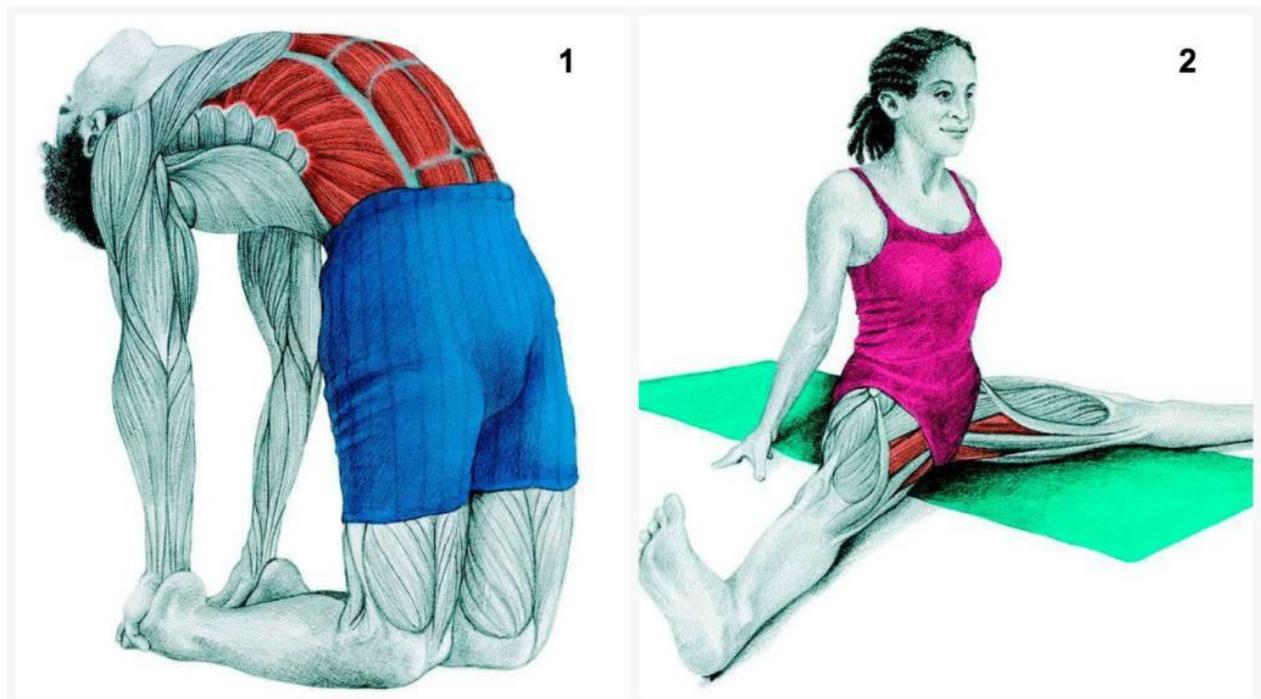


36 photos bien illustrées pour vous montrer quel muscle vous étirez !

Il est facile d'oublier de vous étirer. C'est souvent négligé parce que les résultats ne sont pas aussi visibles que quand vous soulevez des poids. Pourtant, les étirements peuvent conduire à une meilleure posture, avec moins de douleurs, et une plus grande confiance. Ils libèrent la dopamine ce qui aide à vous sentir plus heureux et plus positif!

Vicky Timón, un expert en yoga et auteur de « Encyclopédie des exercices de Pilates, » a créé ces belles illustrations et James Kilgallon, CSCS, créateur du programme d'entretien du corps de Malon, a contribué aux commentaires.

36 photos bien illustrées pour vous montrer quel muscle vous étirez :



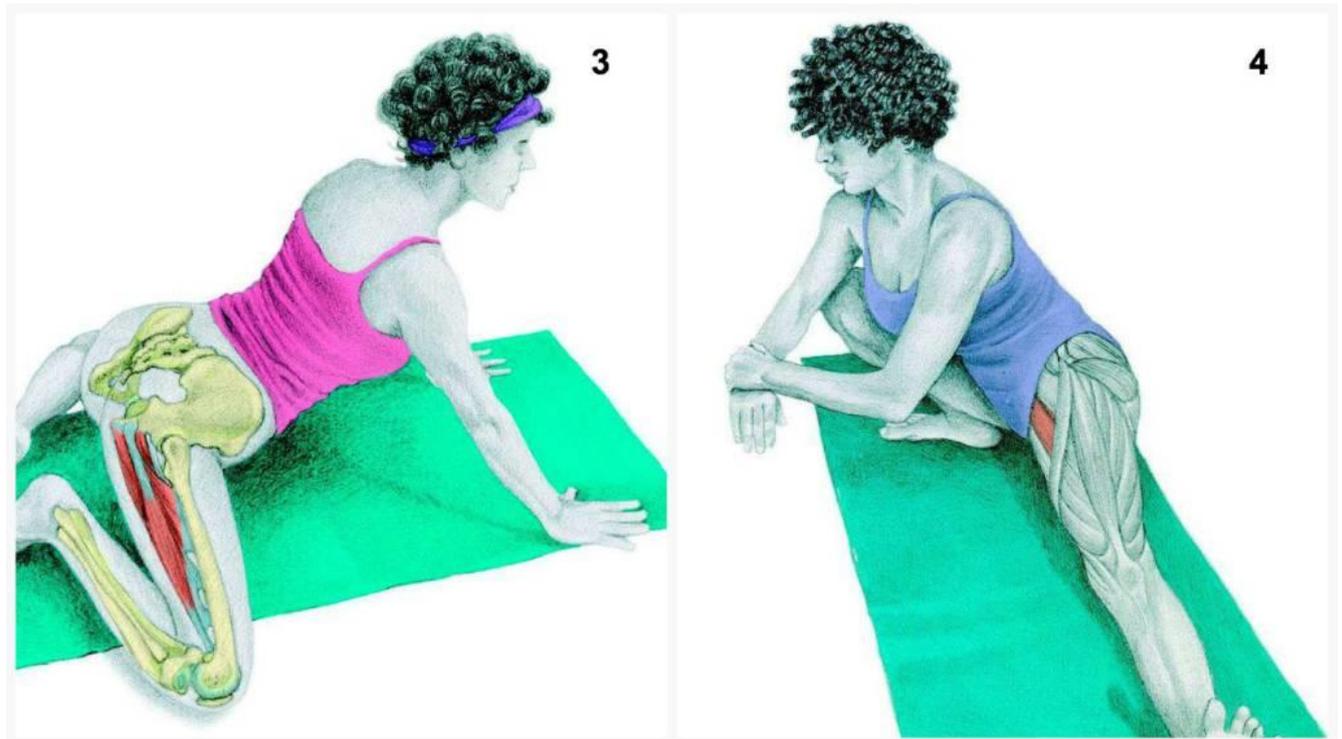
1. Posture du chameau

La posture du Chameau et de l'Arc à genoux, sont des **cambrures** et des postures d'étirement, réputées pour entraîner un déconditionnement complet du mental.

Dans cette position complètement inhabituelle, une certaine crispation ou une sensation de malaise peuvent apparaître, et le contrôle du souffle peut parfois être extrêmement difficile à réaliser. Mais il suffit simplement d'être prudent et d'apprivoiser la posture tranquillement, par étape. La position du chameau sert de préparation à la posture de l'arc à genoux.

2. GRAND ÉCART FACIAL

Muscles sollicités: Adducteurs. Ceci est un excellent exercice pour ouvrir les hanches et étirer les adducteurs et ischio-jambiers. Lancer ce tronçon avec vos genoux pliés et le dos droit. Quand vos muscles commencent à se détendre vous pouvez lentement redresser vos jambes, compléter votre dos et atteindre vos pieds. Tirez légèrement sur les pointes des pieds pour libérer les muscles du mollet. Si vous ne pouvez pas atteindre vos pieds, vous pouvez utiliser une ceinture ou une serviette.

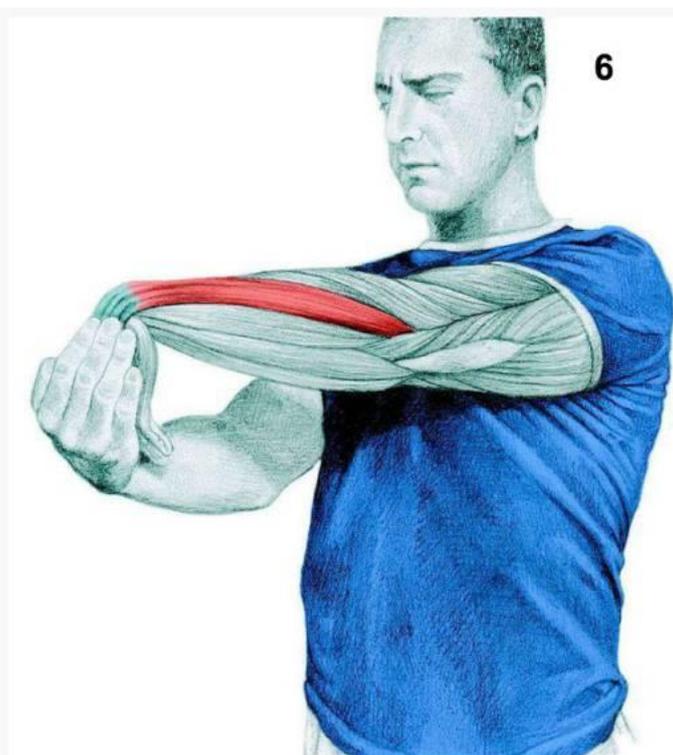
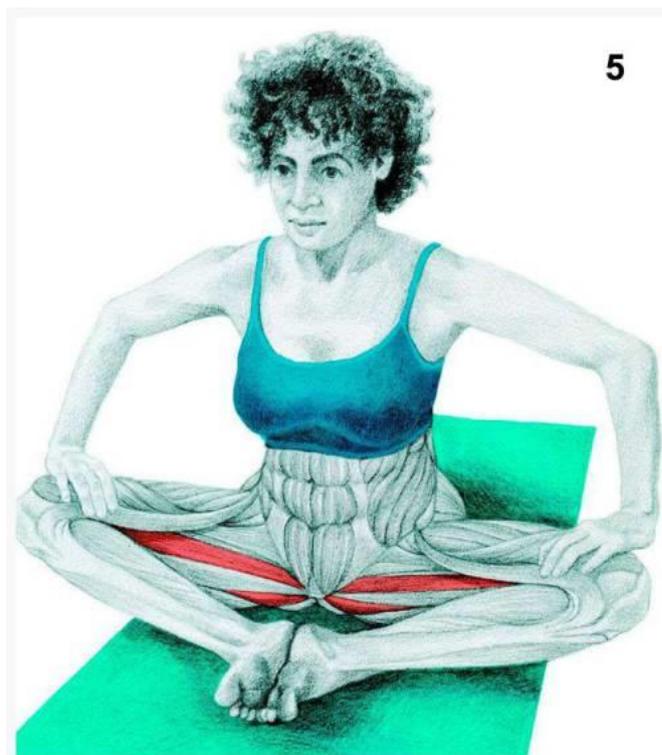


3. La posture de la grenouille

La posture de la grenouille convient pour améliorer la flexibilité des jambes (particulièrement les muscles de la cuisse). La posture de la grenouille aide à réduire la graisse excessive dans le corps particulièrement dans les cuisses, les hanches et la région abdominale. Cette posture de yoga aide à tonifier les muscles des cuisses et augmente la flexibilité des jambes. Elle aide à soulager la douleur dans les genoux, les chevilles, le dos et à avoir un meilleur fonctionnement du système digestif.

4. Muscles travaillés: Adducteurs.

Commencez avec les deux pieds en avant dans une position large avec vos jambes aussi droites que possible. Gardez votre pied droit à plat sur le sol.

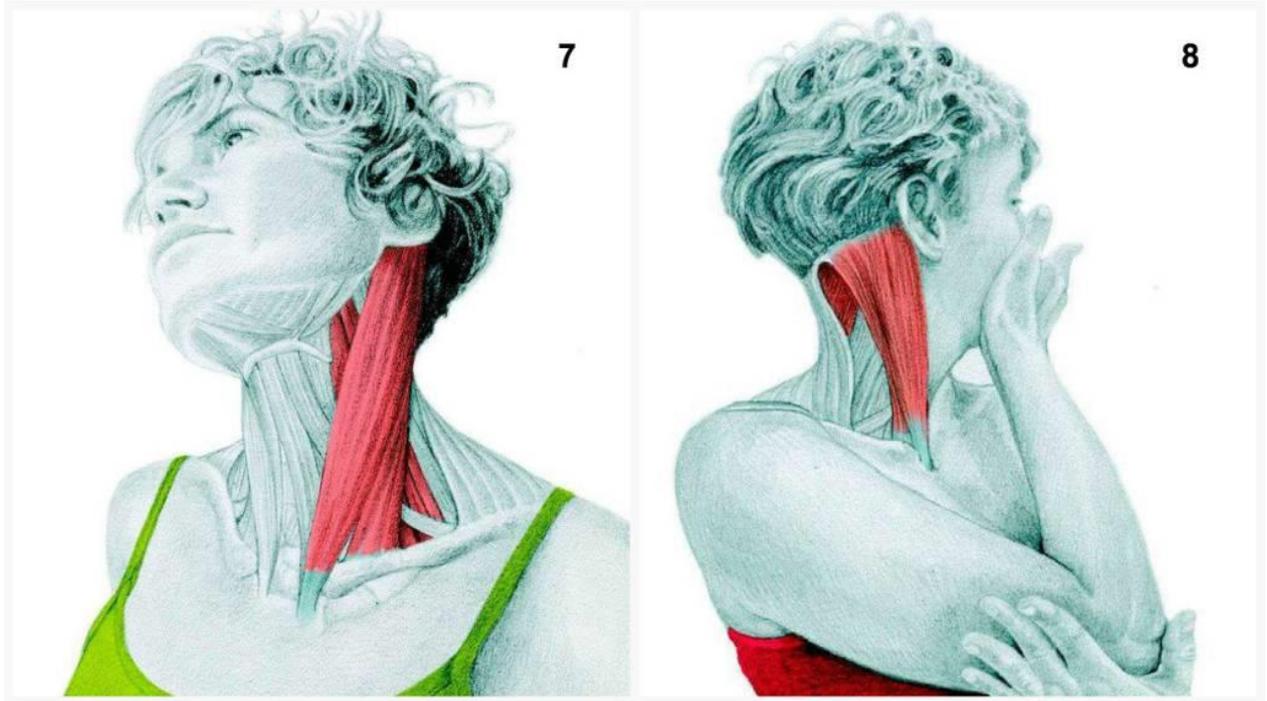


5. PAPILLON STRETCH

Muscles travaillés: Adducteurs.

6. EXTENSION DES AVANT-BRAS

Muscles sollicités: l'avant-bras. Une fois dans cette position appliquez une pression sur votre main opposée pour commencer l'étirement.

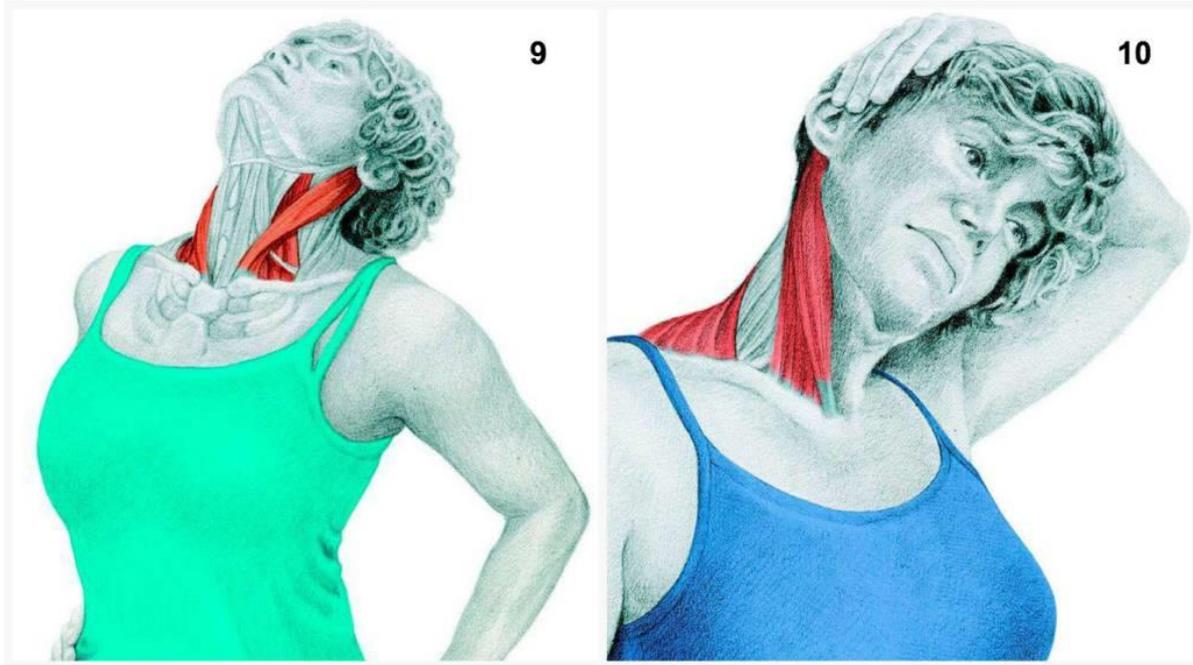


7. FLEXION DU COU LATÉRALE

Muscles travaillés : sterno-cléido-mastoïdien « SMC ». Essayez de garder votre cou le plus longtemps possible tout en laissant tomber lentement votre oreille à votre épaule. Faites attention et évitez qu'un tassement vertébral ait lieu lorsque vous faites cela. Vous pouvez progresser par palier en étant assis sur une chaise. Cela vous aidera à créer des tensions cohérentes dans le bras et le cou.

8. ROTATION EXTENSIBLE DU COU

Muscles Travaillés: sterno-cléido-mastoïdien »SMC ». Commencez par une rotation lente de votre cou, tout en gardant votre menton légèrement plus élevé pour isoler le SMC. Faites attention et évitez qu'un tassement vertébral ait lieu lorsque vous faites cela. Si vous souhaitez obtenir un étirement plus profond appliquez une pression avec la main opposée à la direction que vous faites pivoter.

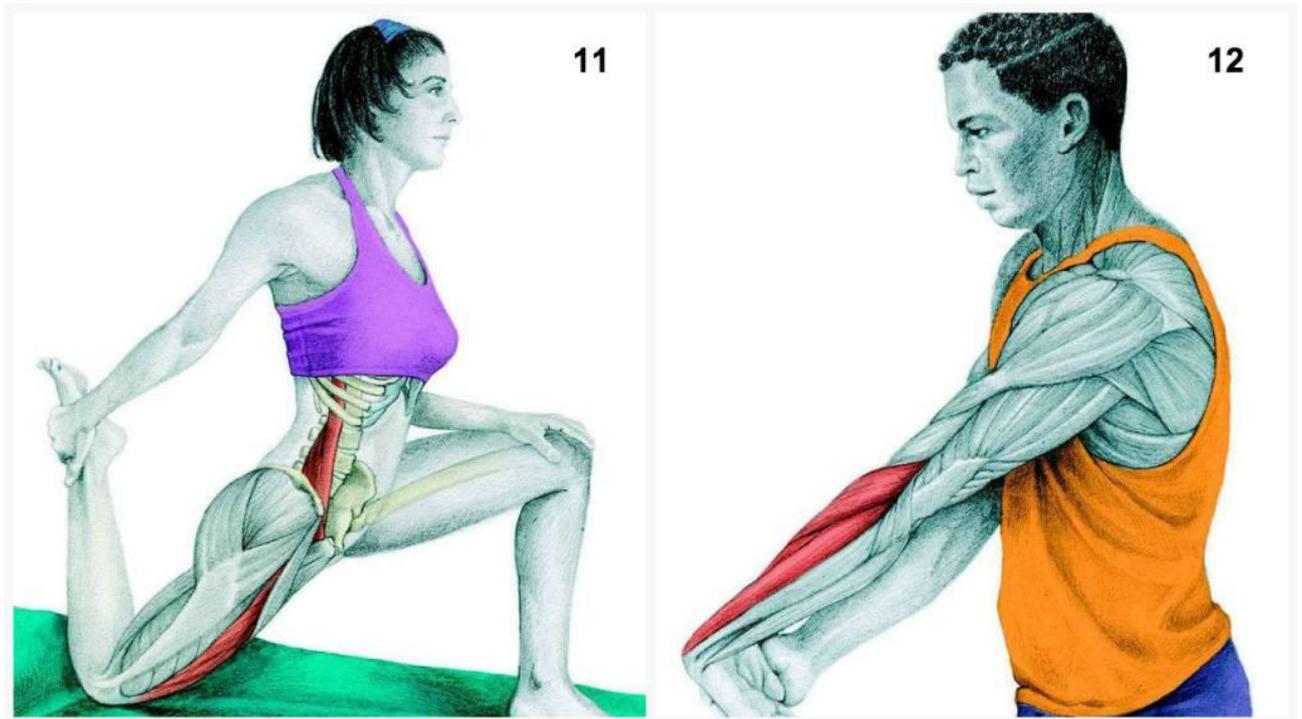


9. EXTENSION DU DOS

Muscles travaillés: sterno-cléido-mastoïdien « SMC ». Faites attention et évitez qu'un tassement vertébral ait lieu lorsque vous faites cela. Commencez par placer vos mains sur vos hanches, et inclinez la tête en arrière.

10. FLEXION LATÉRALE D'UN CÔTÉ AVEC L'AIDE DE LA MAIN

Muscles travaillés: Sternocléidomastoïdien « SCM » et trapèze. Essayez de garder votre cou le plus longtemps possible tout en laissant tomber lentement votre oreille à votre épaule, faites attention à ne pas vous appuyer sur votre colonne vertébrale lorsque vous faites cela. Vous pouvez progresser par palier en étant assis sur une chaise. Cela vous aidera à créer des tensions cohérentes dans le bras et le cou.

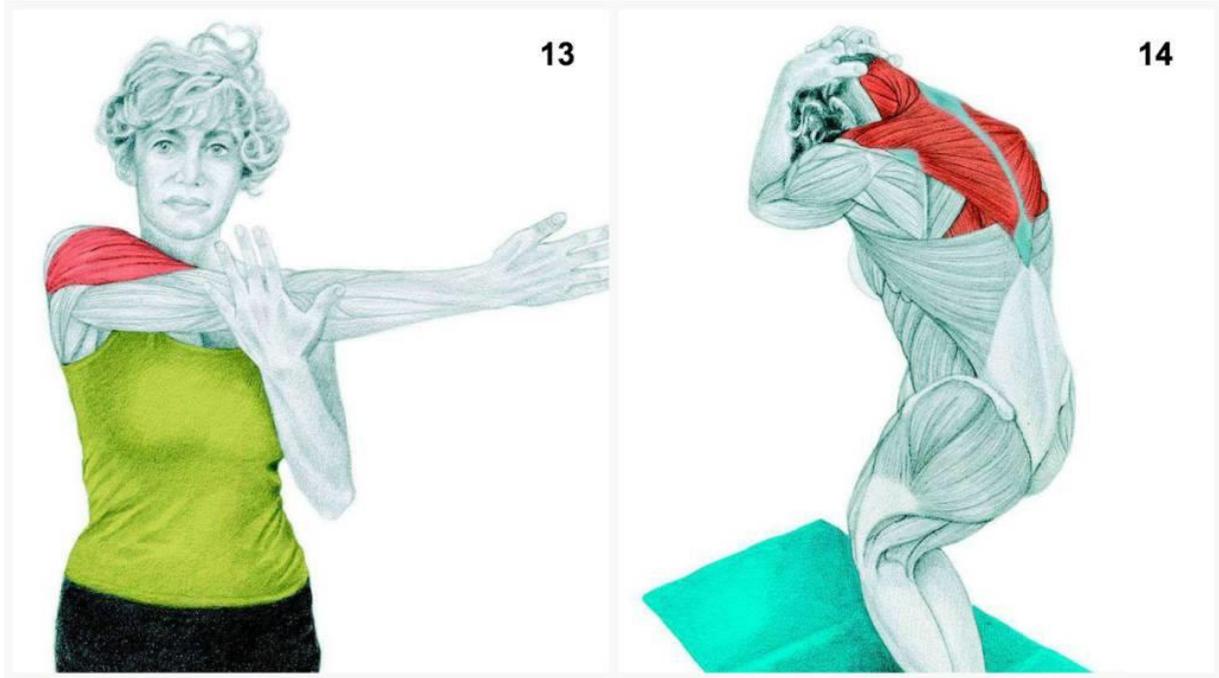


11. A MOITIÉ A GENOUX / ÉTIREMENT DE LA HANCHE

Muscles travaillés: psoas et Quadriceps. Commencez en position semi-agenouillée. Prenez votre pied en arrière et serrez votre fessier pour augmenter l'étirement sur vos muscles fléchisseurs des hanches.

12. EXTENSION DE L'AVANT-BRAS

Muscles travaillés: Muscles extenseurs de l'avant-bras. Une fois dans cette position appliquez une pression sur votre main pour commencer l'étirement.

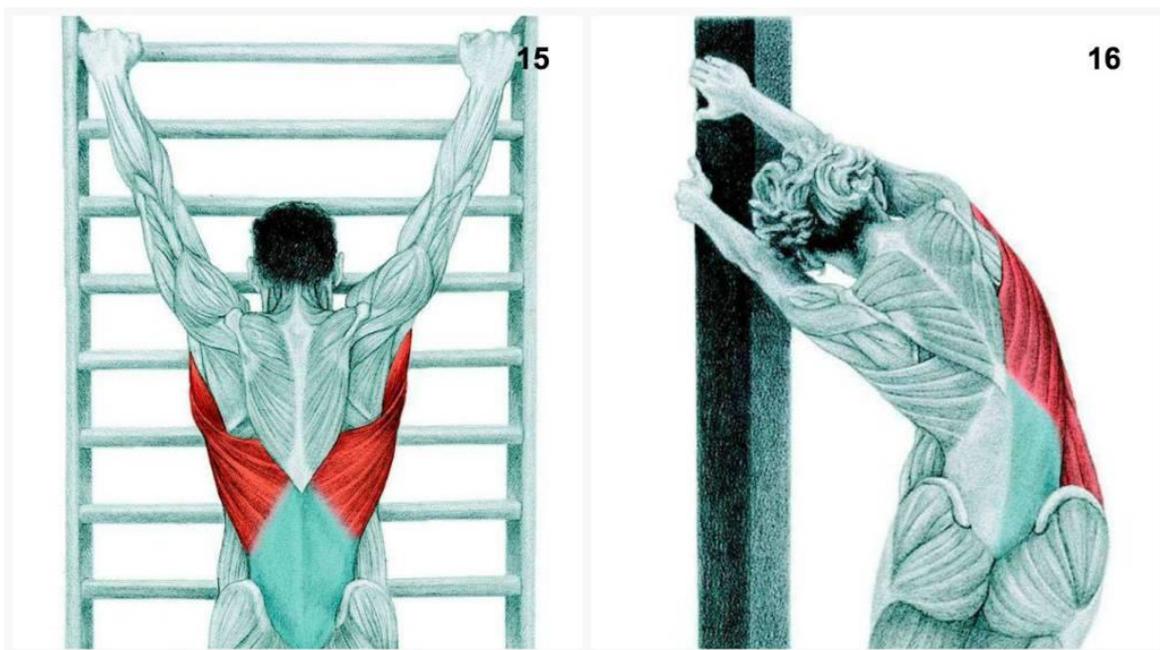


13. EXTENSION LATÉRALE DE L'ÉPAULE

Muscles travaillés: deltoïde. Appliquez une légère pression sur votre bras pour augmenter l'étirement de votre épaule.

14. EXTENSION DU COU

Muscles travaillés: trapèze. Commencez debout avec vos pieds joints. Gardez votre colonne vertébrale droite, asseyez-vous lentement vers l'arrière en rentrant le menton vers votre poitrine en même temps.

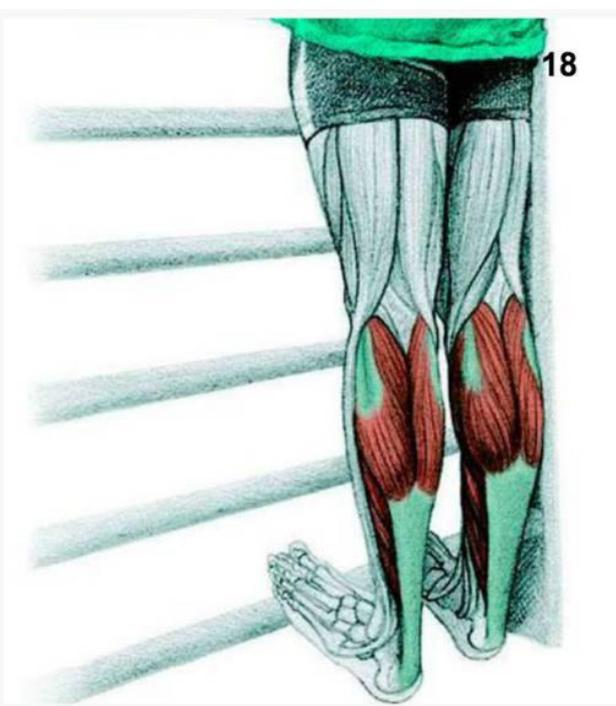
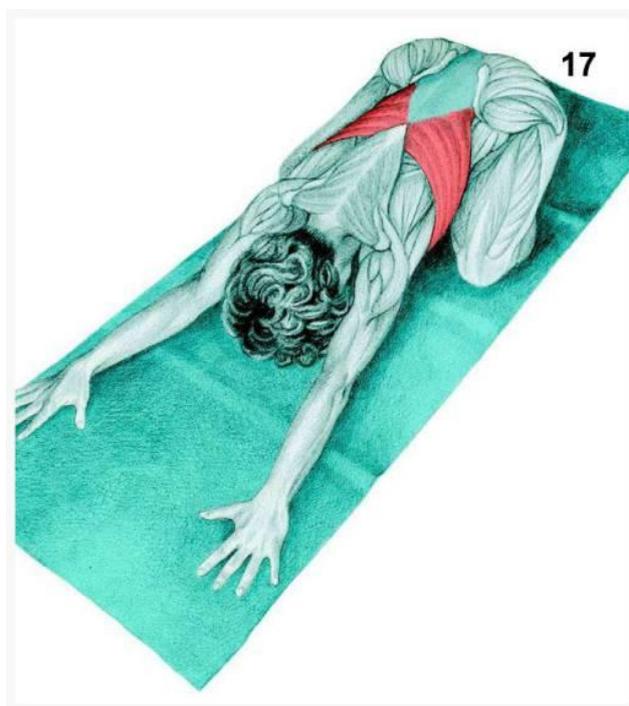


15. STRETCH AVEC BARRE DE TRACTION

Muscles travaillés: grand dorsal. Commencez par prendre une prise ferme sur la barre, puis soulevez lentement vos pieds du sol. Vous devriez sentir un étirement dans votre poitrine. Si vous soulevez vos pieds complètement du sol, vous vous sentirez la traction dans votre colonne. Évitez cet exercice si vous avez récemment été blessé à l'épaule.

16. STRETCH AU MUR

Muscles travaillés: grand dorsal. Commencez par placer les deux mains sur le coin d'un mur ou un poteau. Tout en gardant votre colonne vertébrale droite, poussez lentement vos hanches sur le côté. Évitez cet exercice si vous avez des problèmes au bas du dos.

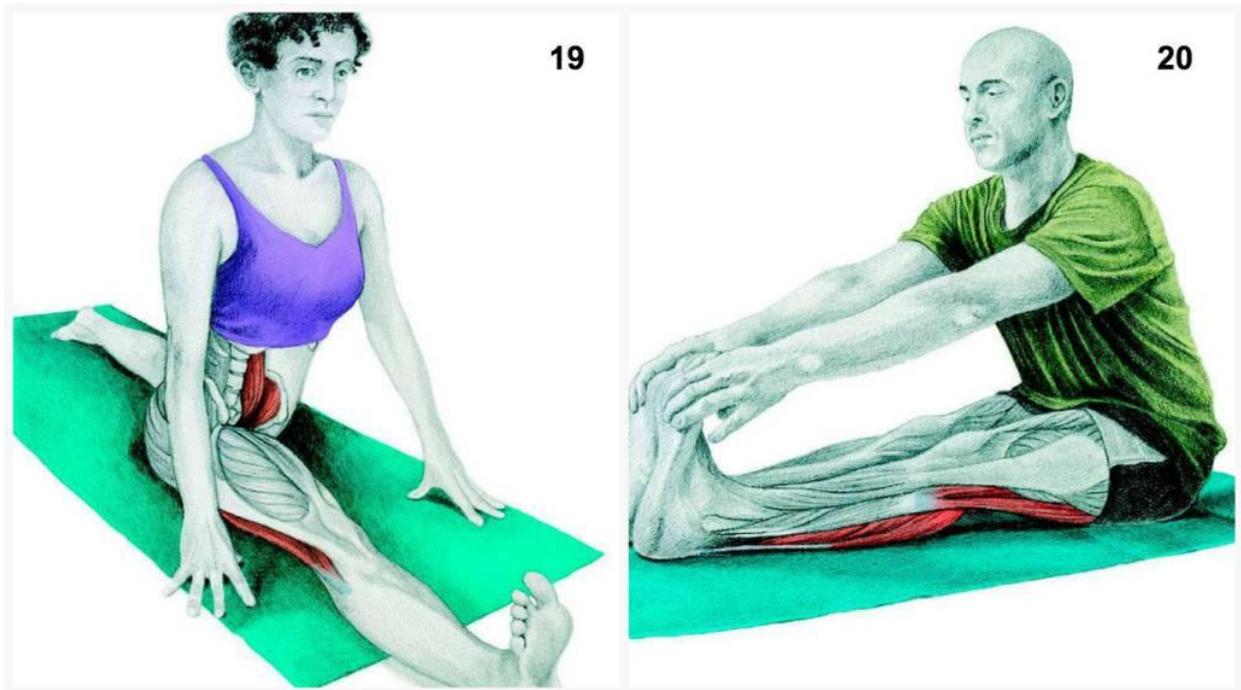


17. POSE DE L'ENFANT

Muscles travaillés: grand dorsal. Démarrez sur vos mains et vos genoux, puis portez lentement vos hanches vers l'arrière jusqu'à ce que votre front touche le plancher.. Cambrez votre dos et vos épaules tournés vers l'extérieur pour vous dégourdir les muscles de la poitrine.

18. ÉTIREMENT DU MOLLET

Muscles sollicités: soléaire et gastrocnémien. Vous pouvez effectuer cet exercice sur un tapis ou sur le bord d'une marche d'escalier.

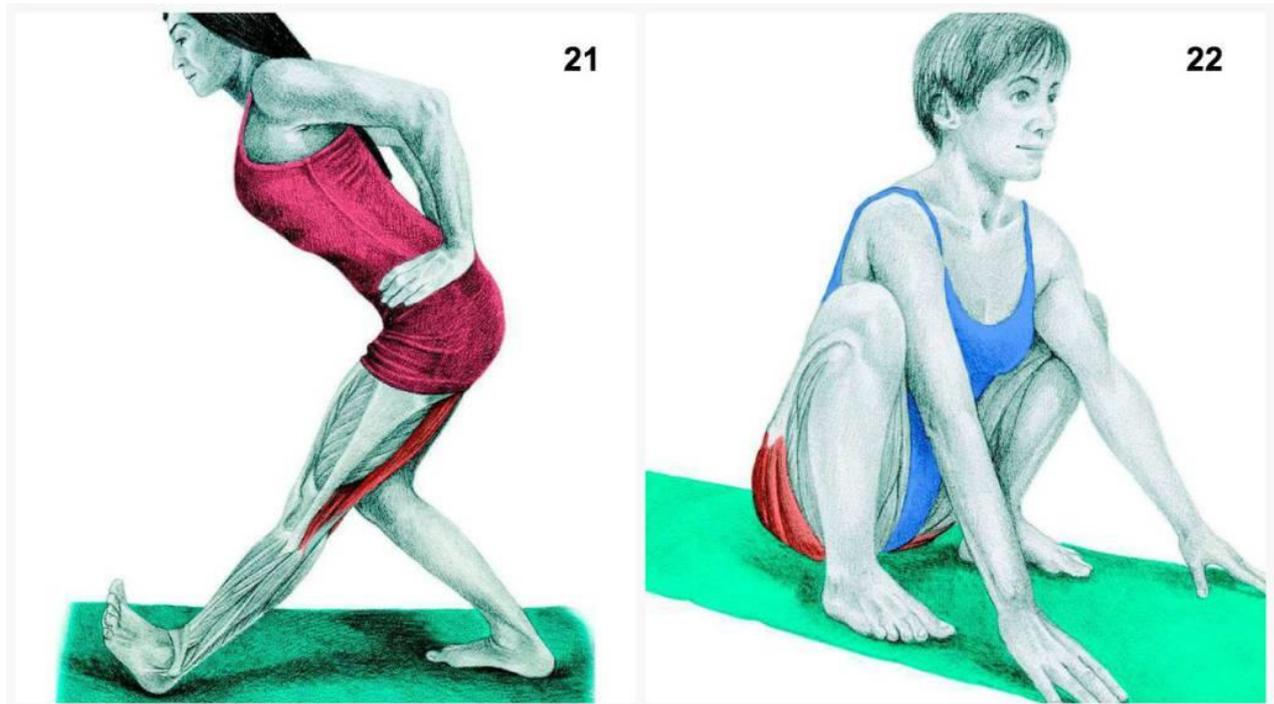


19. GRAND ECART

Muscles travaillés: Psoas iliaque et des ischio-jambiers. Ceci est un exercice pour les avancés, procédez avec prudence si vous avez des problèmes de hanche.

20. ASSIS REPLIE VERS L'AVANT

Muscles sollicités: ischio-jambiers et mollets. Commencez assis et pliez les genoux si nécessaire. Si vous avez des problèmes de dos gardez la colonne vertébrale aussi droite que possible. Vous pouvez également effectuer cet exercice couché sur le dos avec vos pieds vers le haut d'un mur.

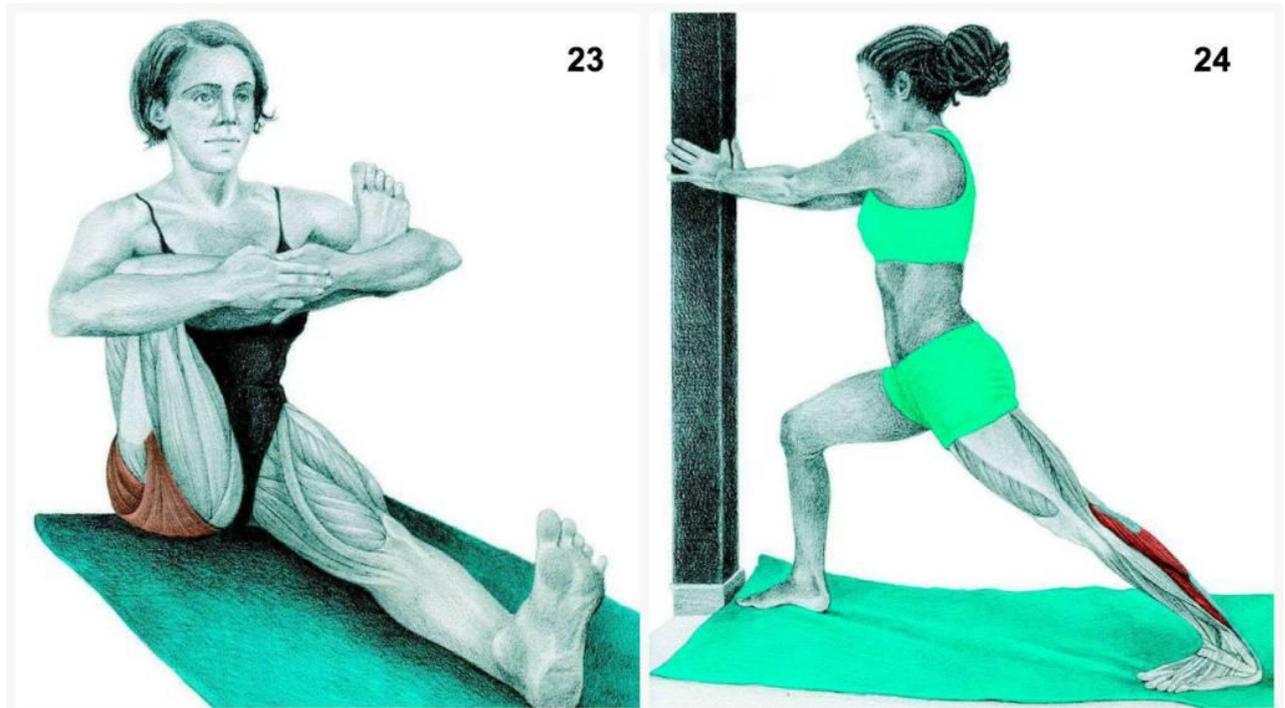


21. PLIE SUR UNE JAMBE

Muscles travaillés: ischio-jambiers. Prenez cette position avec un pied devant l'autre. Mettez vos mains sur vos hanches et tout en gardant le dos droit, et commencez à plier à partir des hanches.

22. ACCROUPI

Muscles travaillés: fessiers. Ce mouvement a un effet global sur toutes les zones de votre corps. Si vous avez des problèmes de genoux, ou que vous ne pouvez pas garder vos talons sur le sol, faites votre squat avant de poursuivre. Commencez debout, puis abaissez-vous lentement jusqu'à être accroupi. Une fois en position mettez vos bras à l'intérieur de vos jambes et appliquez une légère pression à l'intérieur de vos genoux, dans les hanches et les talons. Vous pouvez aussi prendre cette position couchée sur le dos avec vos pieds contre un mur.

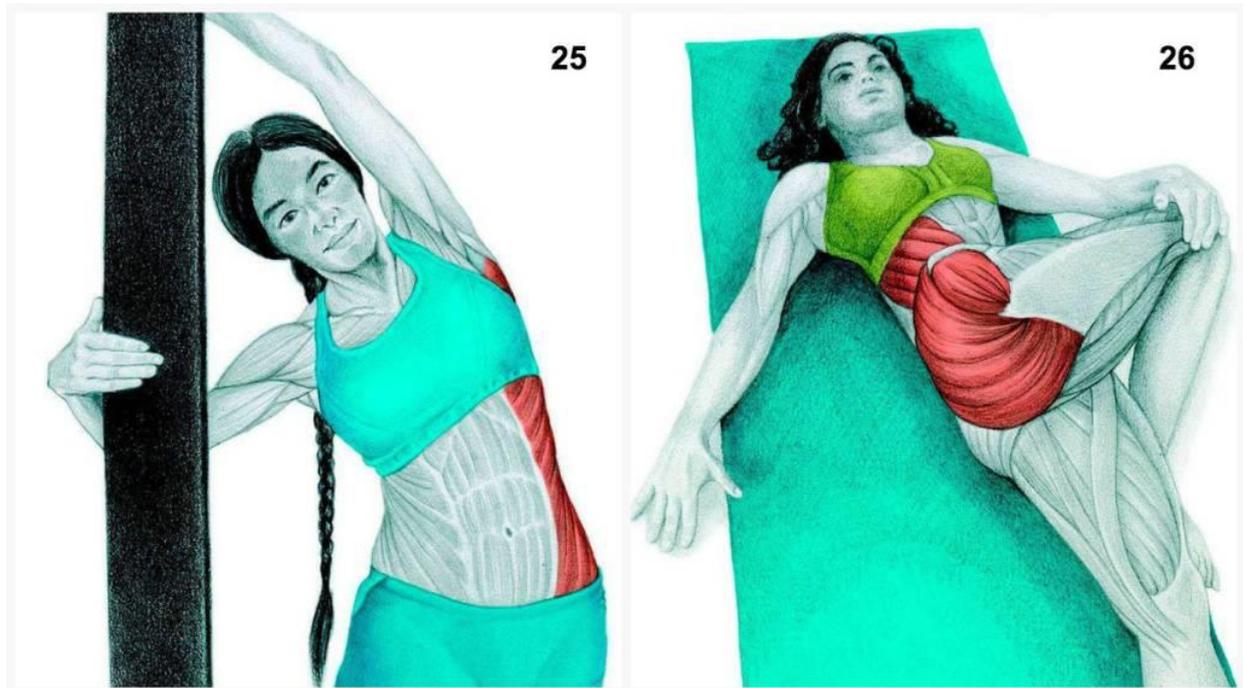


23. ASSIS EN DEMI PIGEON

Muscles travaillés: fessiers. Commencez en position assise, tirez lentement votre jambe vers votre poitrine et à l'extérieur tournez votre hanche tout en gardant votre dos droit. Vous devriez le sentir dans votre fessier.

24. ÉTIREMENT DU MOLLET AU MUR

Muscles travaillés: soléaire et gastrocnémien. Commencez dans une position avec votre pied arrière légèrement soulevé. Puis abaissez lentement votre talon vers le sol pour dégourdir les muscles du mollet.

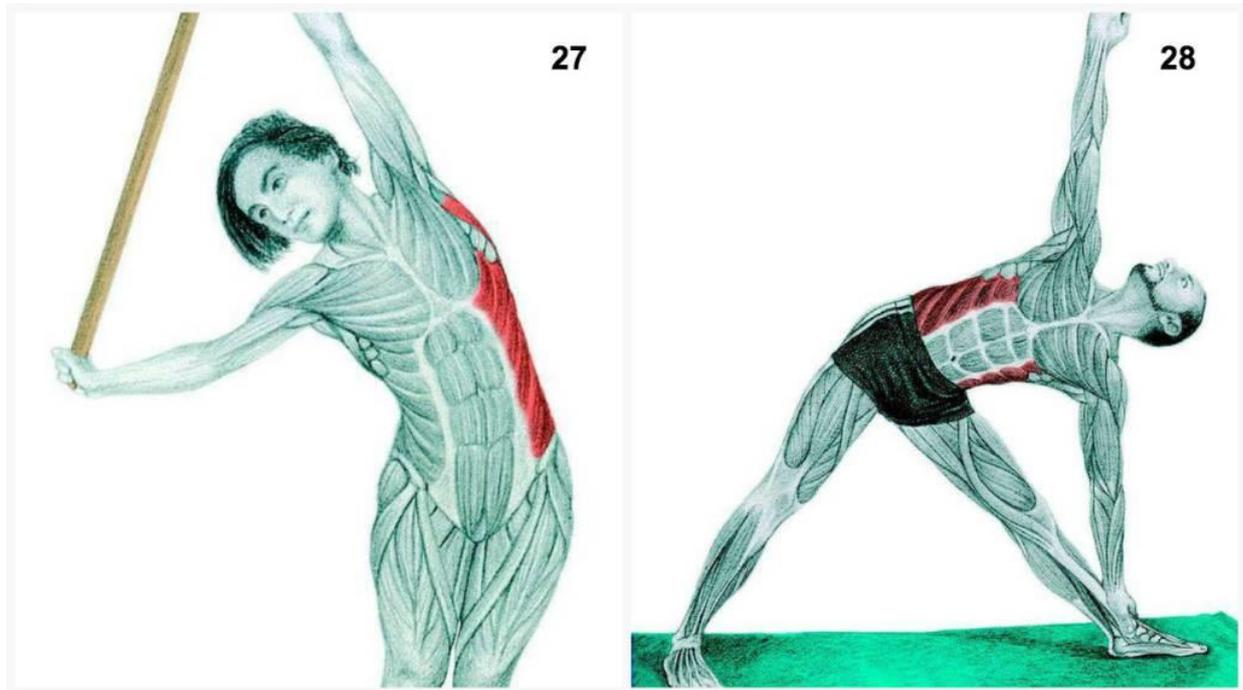


25. FLEXION LATÉRALE AU MUR

Muscles travaillés: Obliques externes. Tout en gardant votre colonne vertébrale droite poussez lentement vos hanches sur le côté. Évitez cet exercice si vous avez des problèmes au bas du dos.

26. ROTATION

Muscles sollicités: les fessiers et les obliques externes. Cet exercice est très bien pour ceux qui essaient de gérer la douleur sciatique. Commencez par vous coucher à plat sur le dos puis mettez une jambe sur votre corps, en tournant lentement votre regard et le haut du corps dans la direction opposée. La clé de cet exercice est d'utiliser votre souffle pour ouvrir votre cage thoracique et votre articulation sacro-iliaque et région de la hanche sans mettre trop de pression sur le bas du dos. Si vous trouvez cet exercice trop difficile, vous pouvez plier vos deux genoux l'un au-dessus de l'autre. Une fois dans cette position, vous sentirez un étirement de la colonne vertébrale supérieure lorsque les genoux sont plus élevés, et plus sur la colonne et vos lombaires lorsque les genoux sont moins hauts.

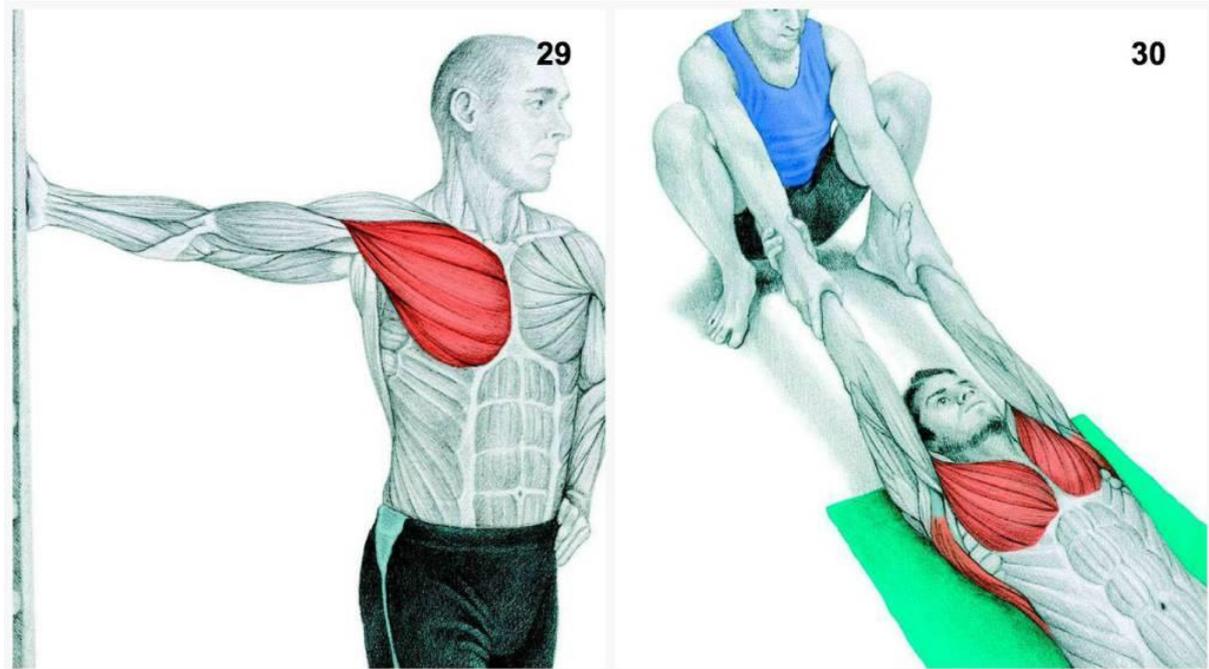


27. FLEXION LATÉRALE AVEC UNE CHEVILLE

Muscles travaillés: obliques externes et grand dorsal. Avec votre colonne vertébrale droite, poussez lentement vos hanches sur le côté tout en gardant vos épaules en rotation externe. Évitez cet exercice si vous avez des problèmes au bas du dos.

28. EN TRIANGLE

Muscles travaillés: Obliques externes. Commencez avec une position large de votre pied avant droit, et votre pied arrière à 90 degrés. Placez votre main sur votre jambe avant. Lorsque vous êtes loin de votre jambe avant gardez votre regard sur la main qui est en l'air.

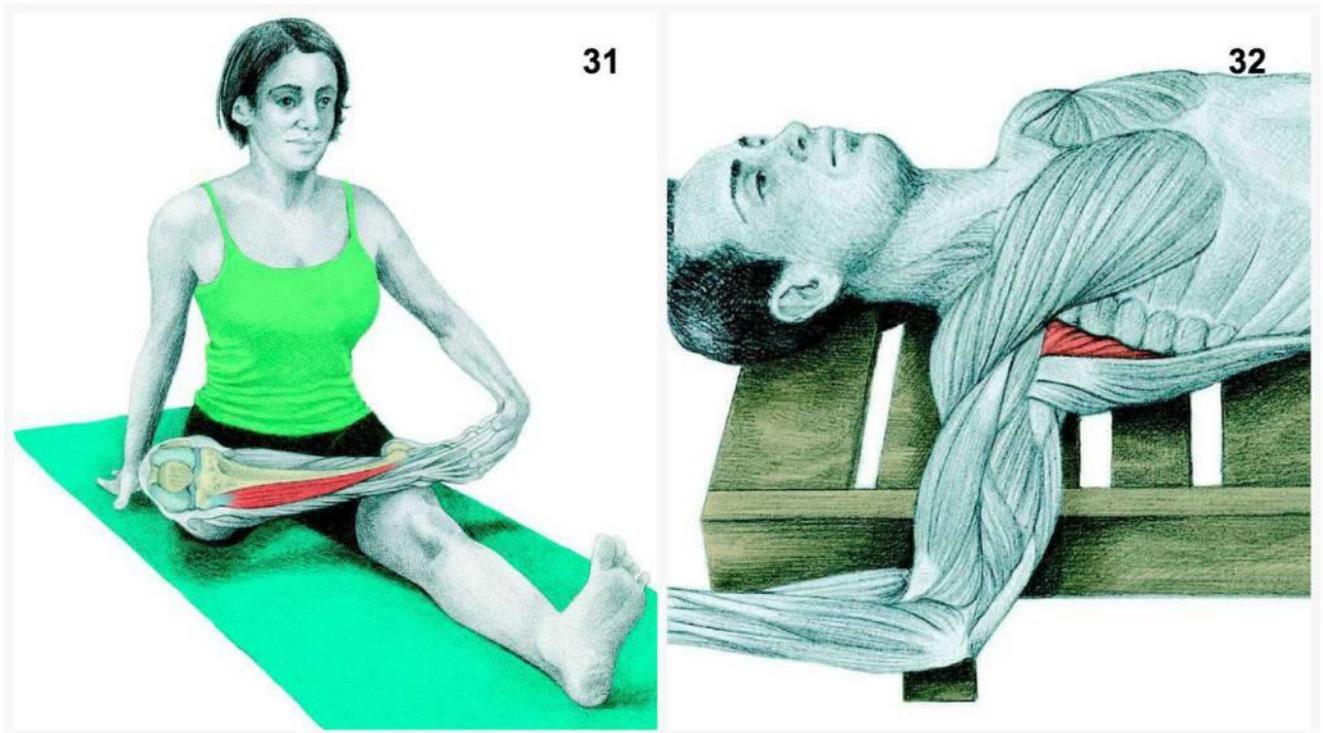


29. ÉTIREMENT DE LA POITRINE AU MUR

Muscles travaillés: pectoraux. Commencez face au mur avec votre pouce. Lentement tournez-vous loin de la paroi et étirez votre muscle de la poitrine. Vous devriez sentir cet exercice dans les muscles du ventre.

30.ÉTIREMENT DE LA POITRINE

Muscles travaillés: Poitrine et grand dorsal. Évitez cet exercice si vous avez des problèmes d'épaule.

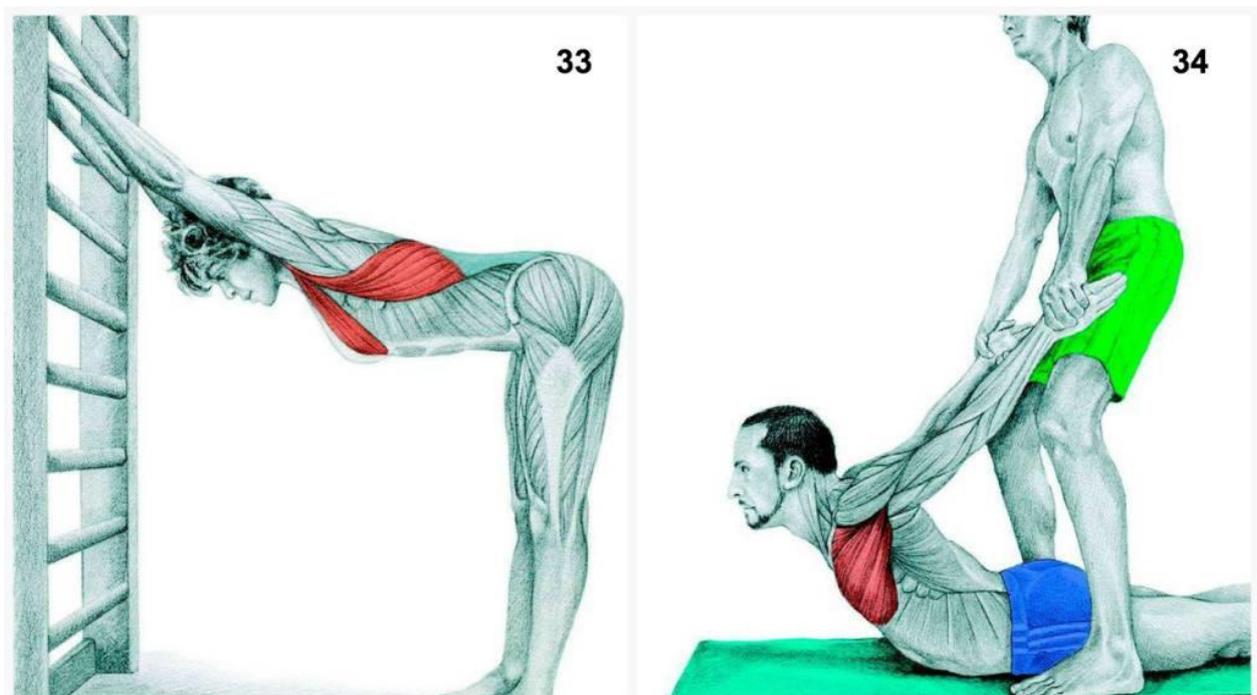


31. ASSIS EN DEMI PIGEON YOGA

Muscles travaillés: Muscle tibial antérieur Pour augmenter l'étirement sur votre hanche se pencher lentement en avant.

32. ÉPAULE ROTATION EXTERNE

Muscles sollicités: sous-scapulaire.



33. TRAVAIL AVEC UN MUR

Muscles Travaillés: pectoraux et muscle du grand dorsal. Placez-vous assez loin d'un mur, de sorte que lorsque vous touchez le mur votre corps devient parallèle au sol. Une fois en position, poussez votre poitrine en avant cela donnera une légère cambrure en haut du dos, et les muscles de la poitrine.

34. ASSISTÉ

Muscles travaillés : pectoraux. Commencez par vous coucher sur le ventre sur le sol avec vos paumes vers le bas. Votre partenaire tire sur vos mains, et vous sentirez un étirement plus profond de vos muscles de la poitrine. Évitez cet exercice si vous avez des problèmes d'épaule.

Crédit photo: [Stretching in Iceland / Sean Sweeney via flickr.com](#)

Sources 36 photos bien illustrées pour vous montrer quel muscle vous étirez ! : [Best Healthy Guide](#)