

- QUADRICEPS - Cuisse



Anatomie : le quadriceps est constitué de 4 faisceaux qui relient la hanche (fémur) et l'iliaque (os du bassin) au genou et au tibia. Il permet de tendre la jambe. Pour l'étirement nous considérons les 4 faisceaux comme un seul muscle.

ETIREMENT :

3 manières de l'étirer en fonction de votre physionomie et de vos douleurs.


Le **BUT** sera toujours de garder le dos et le thorax bien droit et d'amener le pied vers le bassin.

Façon 1 : Debout près d'une chaise ou d'un mur pour tenir en équilibre.

Attrapez le pied dans votre main (du côté que vous souhaitez étirer).


Collez votre genou contre celui de la jambe de terre. Plus vous amenez le pied vers le fessier, plus le muscle va s'étirer.

But = sentir une tension dans la cuisse.

 Prenez toujours garde à allonger le dos à chaque fois que vous irez plus loin dans l'étirement. Etirez par paliers en prenant le temps de respirer entre chaque palier.

Façon 2 : Allongé sur le côté. Vous pouvez poser la tête sur votre bras si vous avez des douleurs cervicales.

Attrapez le pied dans votre main. Collez votre genou contre celui de la jambe de terre. Plus vous amenez le pied vers le fessier, plus le muscle va s'étirer.


 Prenez toujours garde à allonger le dos à chaque fois que vous irez plus loin dans l'étirement. Etirez par paliers en prenant le temps de respirer entre chaque palier.

Façon 3 : En fente avant. Étirement un peu plus puissant. Ne pas faire en cas de douleur de genou.

Posez le genou (du côté que vous voulez étirer) au sol.

Appuyez-vous sur l'autre jambe afin d'être en fente avant. Veillez à avoir le genou aligné à votre buste.

Tenez-vous bien droit. Attrapez le pied dans votre main (côté genou au sol) pour l'amener vers le fessier.

 J'insiste sur la puissance de cet étirement donc allez y doucement, prenez le temps de respirer entre chaque palier. Si douleur, restez au niveau 1 ou 2.

Conseil : Je ne donne pas de temps car je trouve qu'un étirement doit être fait au ressenti, vous pouvez le faire plusieurs fois de suite en prenant votre temps, et n'oubliez pas la respiration.