

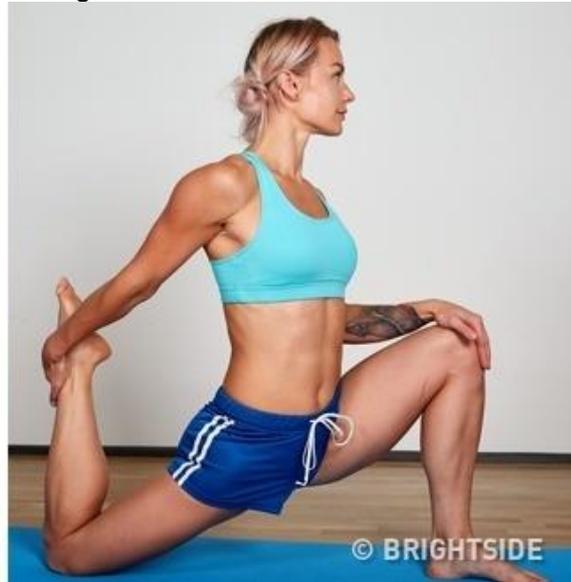
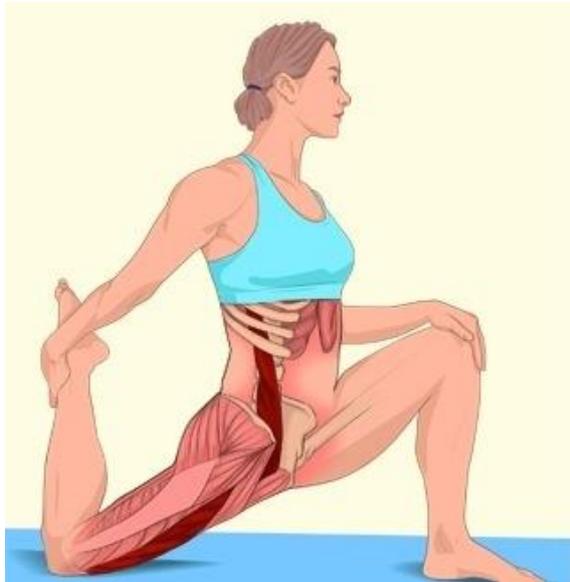
Ces 18 images vont montrer quels muscles vous étirez

L'étirement est important non seulement pour ceux qui font activement du sport, mais aussi pour ceux qui mènent un mode de vie sédentaire.

Bright Side partage avec vous ces exercices développés par un entraîneur sportif. Ils vous aideront à garder votre corps en forme et à montrer quels muscles ont été impliqués dans chaque exercice.

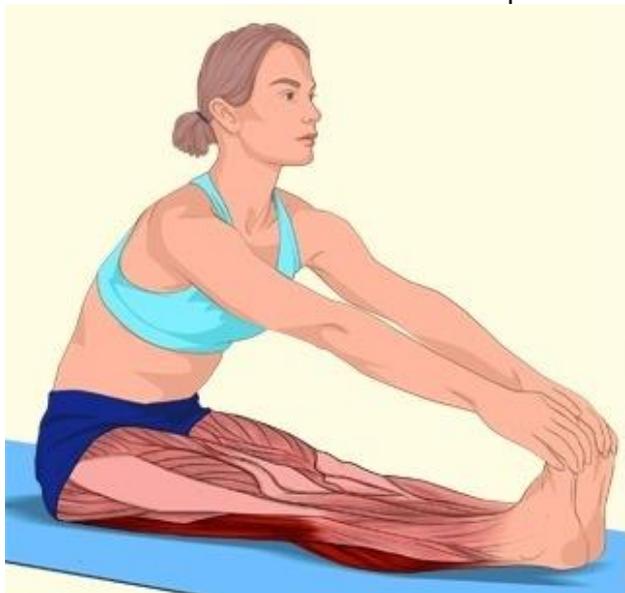
Remarque importante: N'oubliez pas de respirer normalement et assurez-vous de ne pas avoir de mal. Tenez chaque position pendant 10 à 30 secondes.

1. Étirement en longue marche



- Muscles impliqués: Psoas, iliacus, quadratus lumborum et piriformis.
- Exécution: faites un long pas avec votre pied gauche devant et pliez votre genou avant à un angle de 90 degrés. Prenez votre pied droit par derrière et tirez-le dans votre bassin avec votre main. Ensuite, changez les jambes.

2. Se reposer devant le curseur



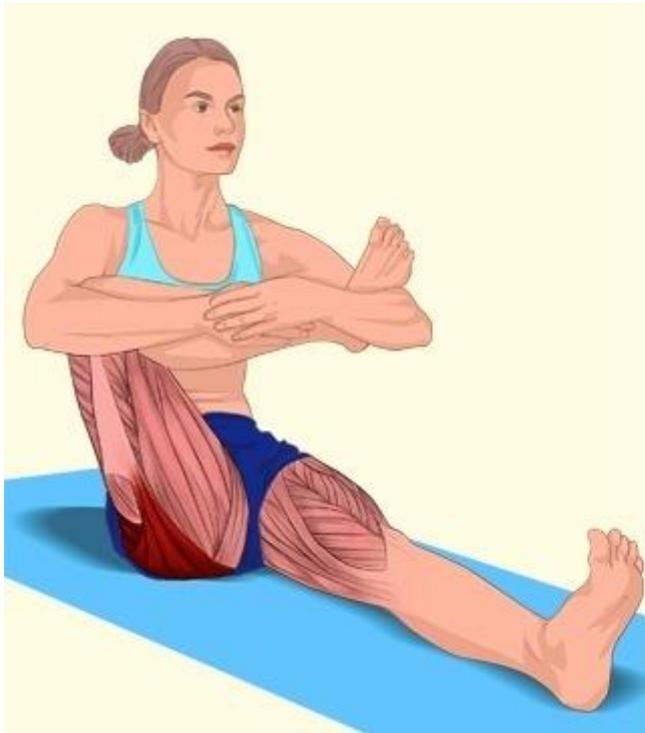
- Muscles impliqués: muscles postérieurs, ischio-jambiers et veaux.
- Exécution: Asseyez-vous sur le sol et gardez vos jambes droites et ensemble. Avec vos jambes appuyées sur le sol, pliez lentement votre corps vers l'avant.

3. Pose de pigeon assis



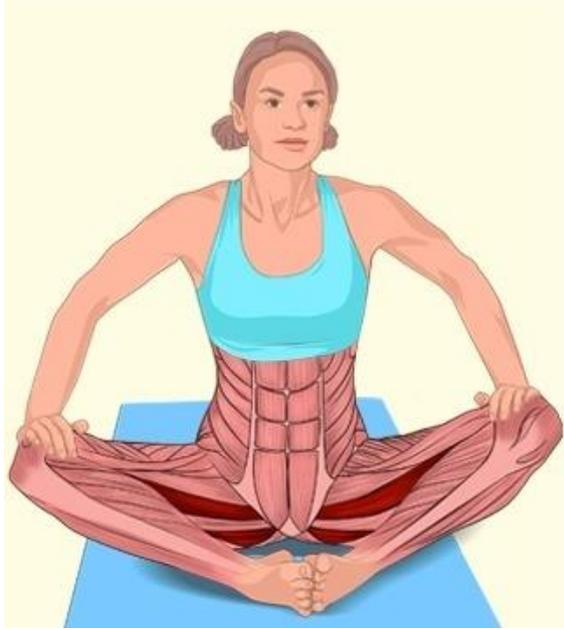
- Muscles impliqués: muscle tibial antérieur.
- Exécution: Asseyez-vous sur le sol. Placez votre main droite derrière votre dos. Placez votre pied droit légèrement au-dessus de votre genou gauche, et gardez-le là avec votre main libre. Répétez avec votre jambe gauche.

4. Etirements des fessiers



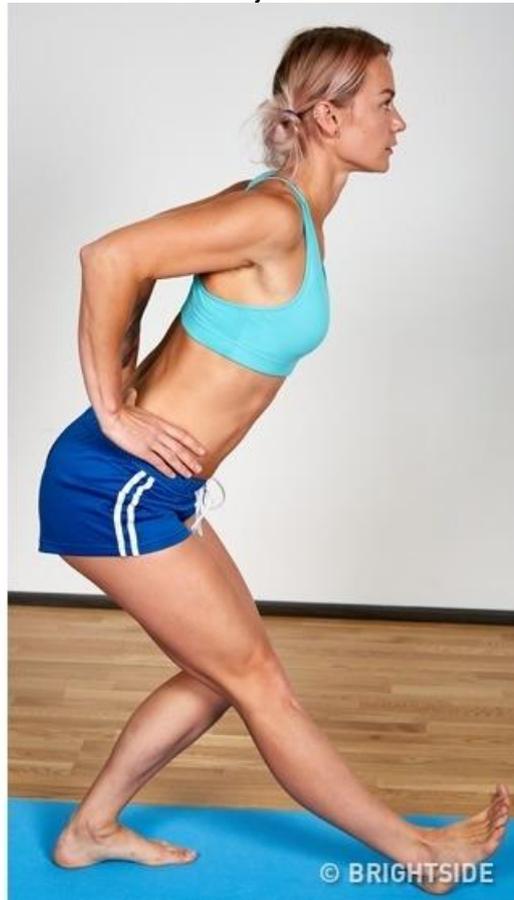
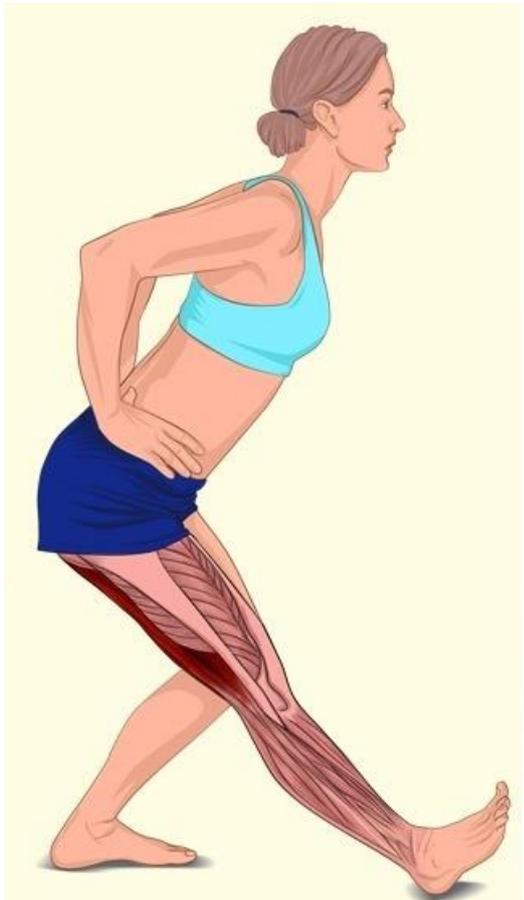
- Muscles impliqués: Fessiers
- Exécution: Asseyez-vous sur le sol. Rincez votre dos. Poussez lentement votre jambe sur votre poitrine en tournant votre hanche vers l'extérieur. Répétez l'opération avec l'autre jambe.

5. Pose de papillons



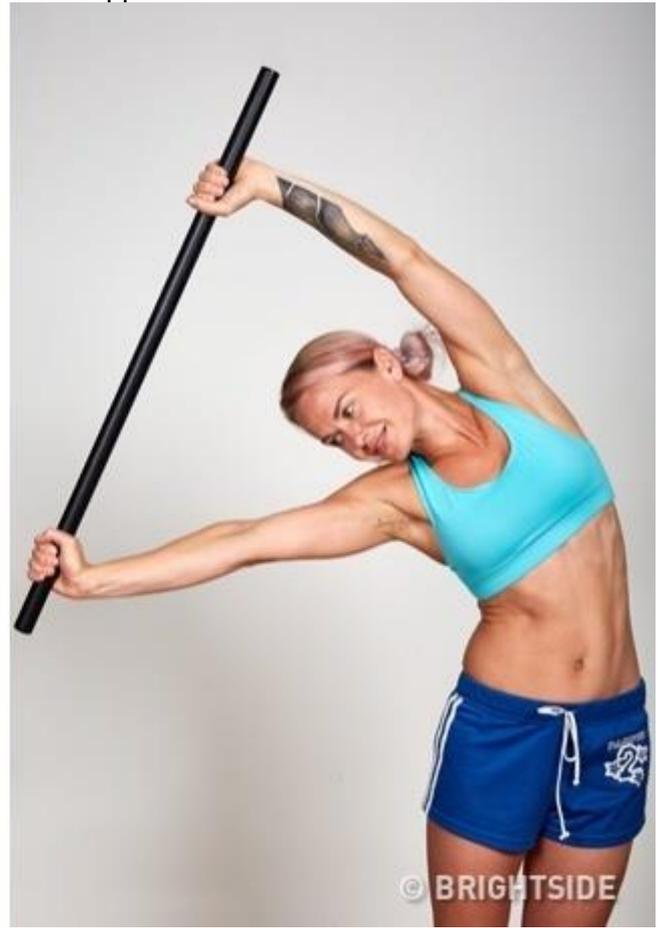
- Muscles impliqués: Adducteurs.
- Exécution: en position assise, placez vos pieds ensemble et pliez vos genoux. Gardez votre dos droit. Enfoncez vos genoux avec précaution, en essayant de toucher le sol. Important: si vous souhaitez intensifier l'étirement, déplacer vos talons jusqu'à votre corps autant que possible.

6. Pencher vers l'avant vers une jambe



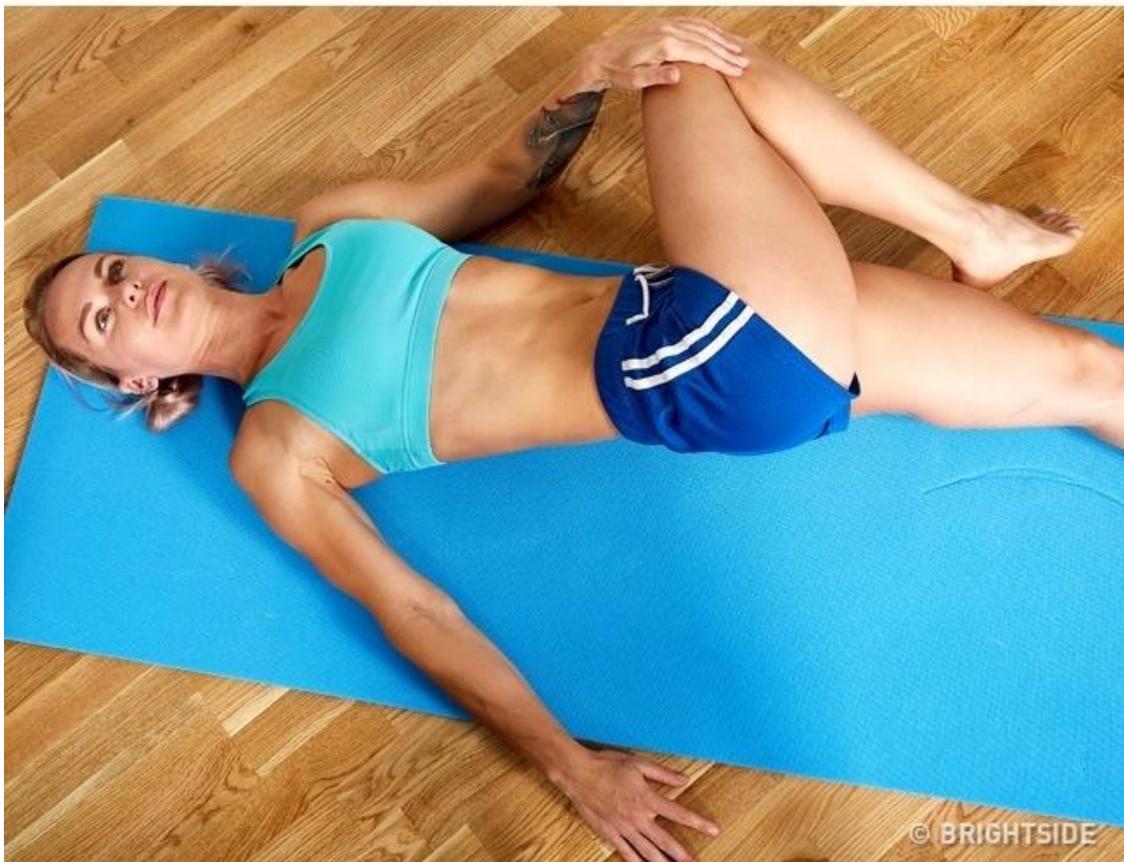
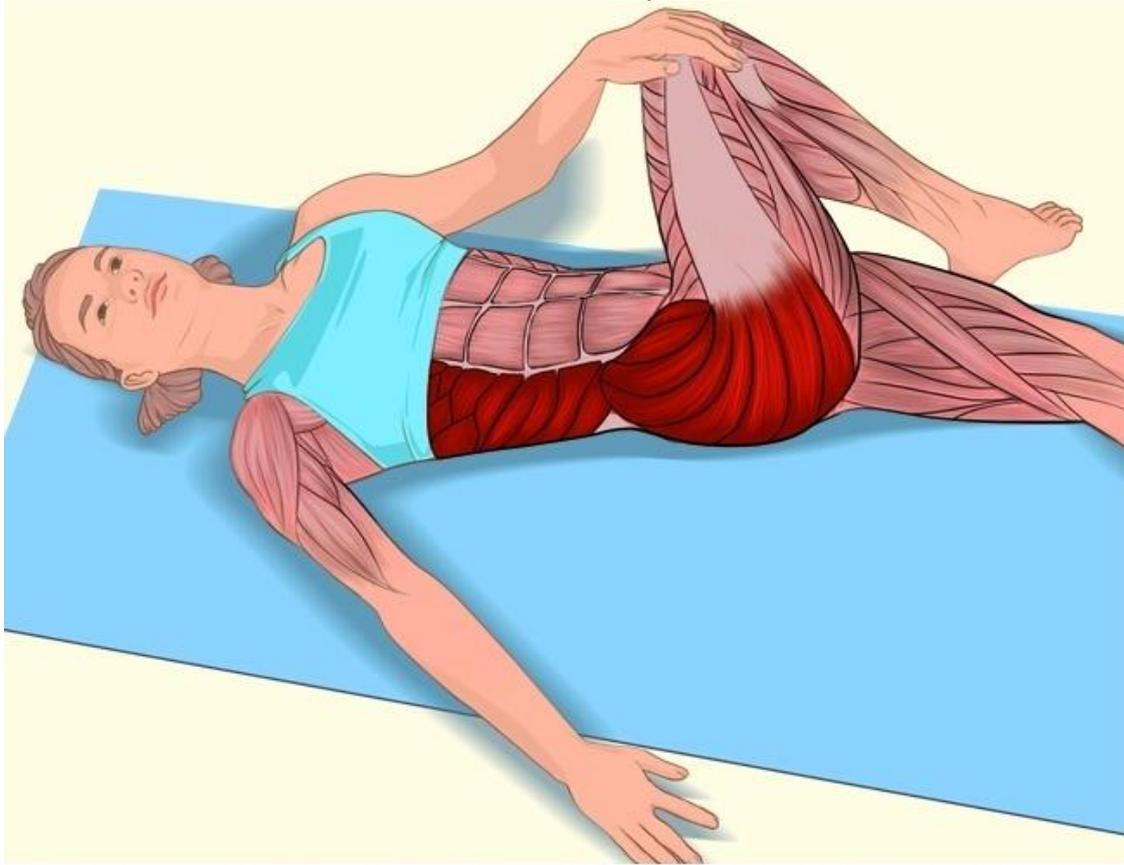
- Muscles impliqués: muscles postérieurs et ischio-jambiers.
- Exécution: redressez et placez un pied devant l'autre. Gardez votre dos droit. Mettez vos mains sur vos hanches et pliez votre corps en avant. Répétez l'exercice avec votre autre pied devant.

7. Courbes latérales avec support



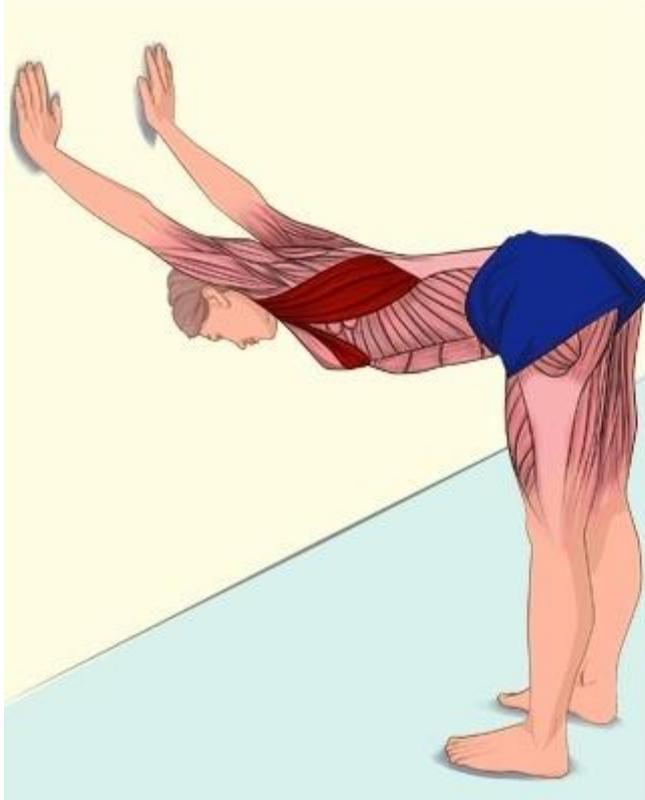
- Muscles impliqués: muscles obliques abdominaux abdominaux et lats.
- Exécution: redressez-vous, et pliez lentement votre haut du corps vers la droite. Répétez l'exercice de l'autre côté.

8. Torsion spinale



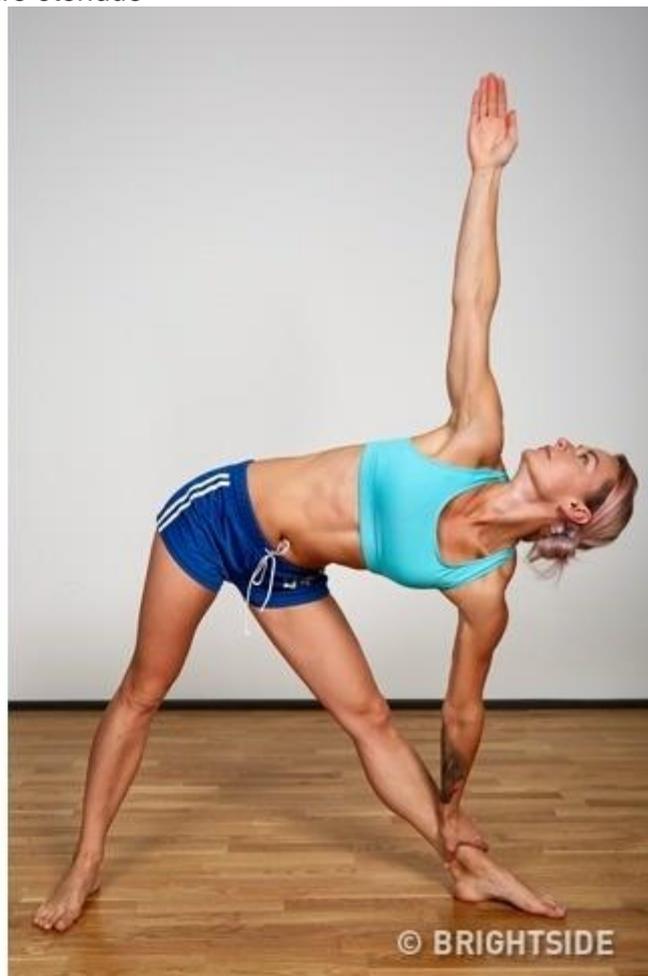
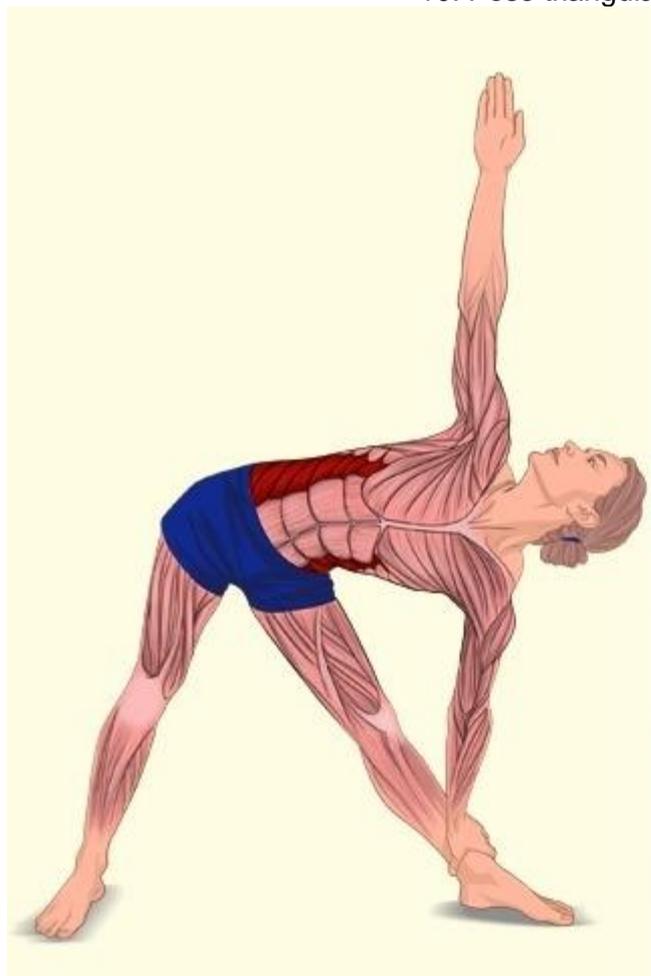
- Muscles impliqués: Glutes et muscles obliques abdominaux externes.
- Exécution: Allongez-vous sur le sol. Pliez votre genou droit et déplacez votre jambe vers la gauche dans votre corps. Appuyez légèrement sur votre main pour intensifier l'étirement. Répétez avec votre autre jambe.

9. Pose de chien vers le bas près du mur



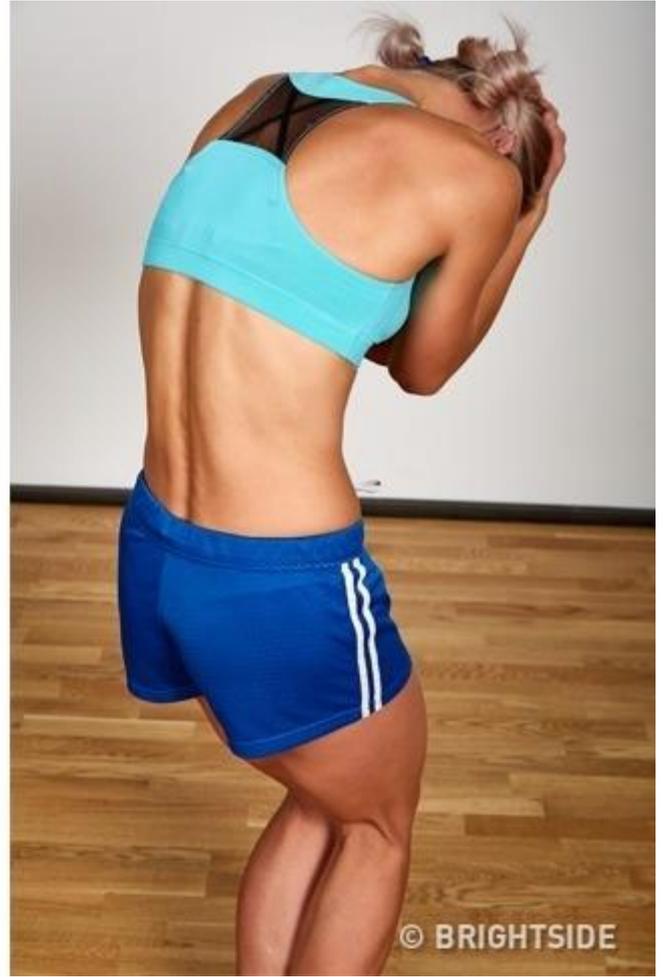
- Muscles impliqués: muscles pectoraux et lats.
- Exécution: Placez-vous contre le mur et assurez-vous que la distance est suffisante pour maintenir votre corps supérieur parallèlement au sol. Prenez la position indiquée sur l'image, puis étiez légèrement votre coffre vers le bas.

10. Pose triangulaire étendue



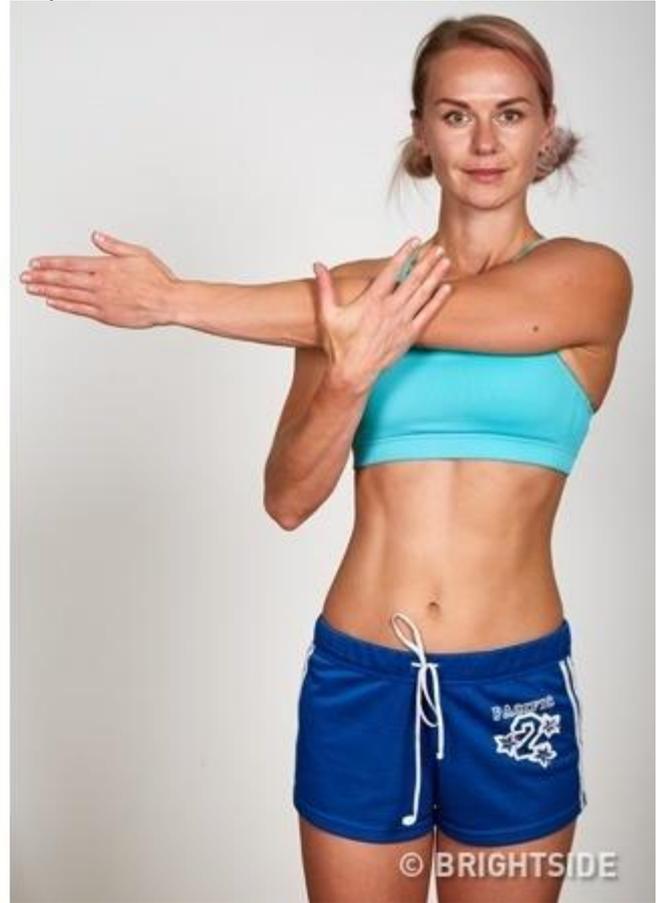
- Muscles impliqués: muscles abdominaux externes abdominaux.
- Exécution: redressez vos pieds légèrement plus larges que vos épaules. Étendez vos bras sur les côtés. Votre pied droit regarde vers l'extérieur, et votre pied gauche est tourné à 90 degrés vers le haut du corps. Placez votre main droite sur votre tibia droite et, en gardant votre dos droit, élève votre autre bras. Dans le même temps, déplacez votre bassin vers l'arrière et vers le bas. Répétez l'exercice de l'autre côté.

11. Étirement des muscles du cou



- Muscles impliqués: pièges.
- Exécution: Prenez une position debout avec vos jambes ensemble. Poussez lentement vos hanches vers l'arrière, et, avec l'aide de vos mains, pliez la tête vers l'avant. Essayez de toucher votre coffre avec votre menton.

12. Étirement côté épaule



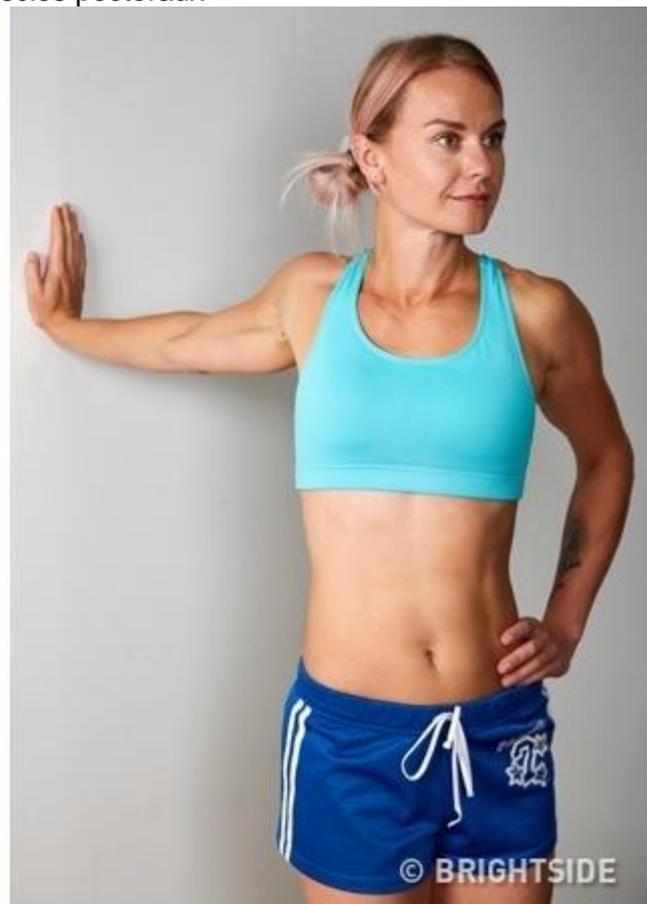
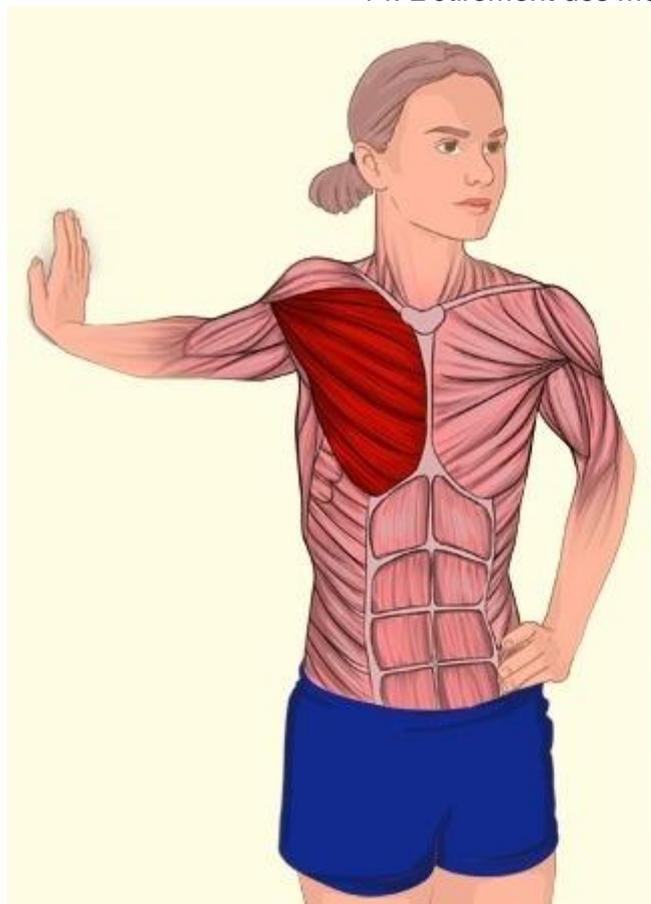
- Muscles impliqués: Side delts.
- Exécution: redressez votre bras sur votre corps, et appuyez légèrement sur l'autre main pour intensifier l'étirement. Répétez l'exercice avec votre autre bras.

13. L'étirement des muscles pelviens



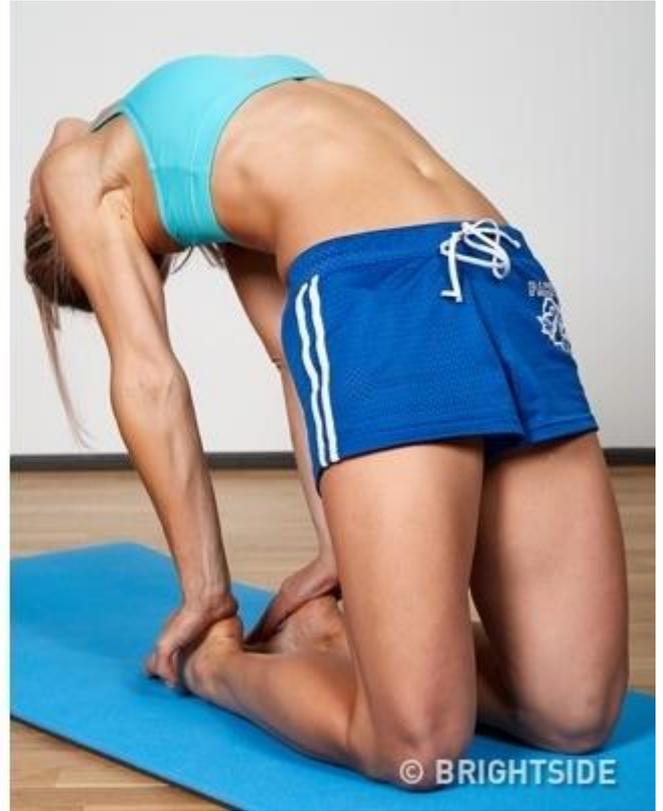
- Muscles impliqués: muscles adducteurs et ischio-jambiers.
- Exécution: asseyez-vous sur le sol et étirez largement vos jambes. Ne pliez pas vos genoux et gardez vos jambes sur le sol. Avancez en glissant vos bras au-dessus de vos tibias, et tirez votre haut du corps après eux.

14. L'étirement des muscles pectoraux



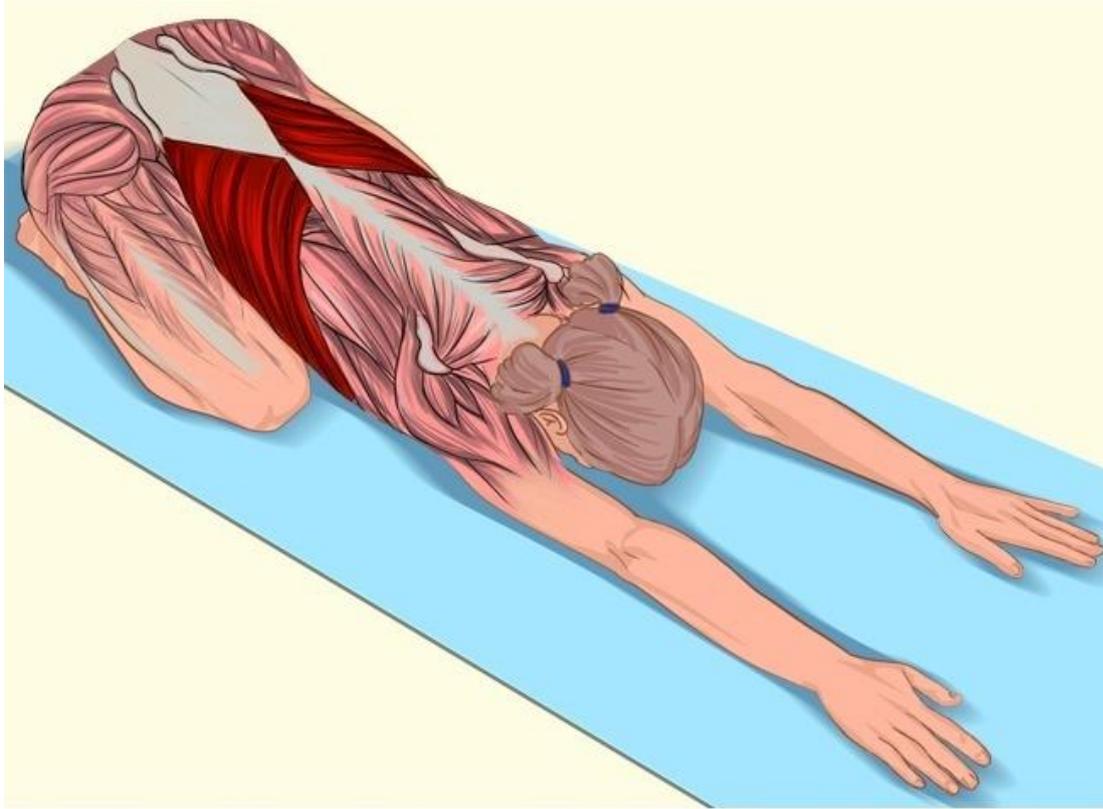
- Muscles impliqués: muscles pectoraux et lats.
- Exécution: redressez votre visage au mur. Mettez votre main sur le mur et éloignez-la lentement. Répétez d'une autre main.

15. Pose de chameau



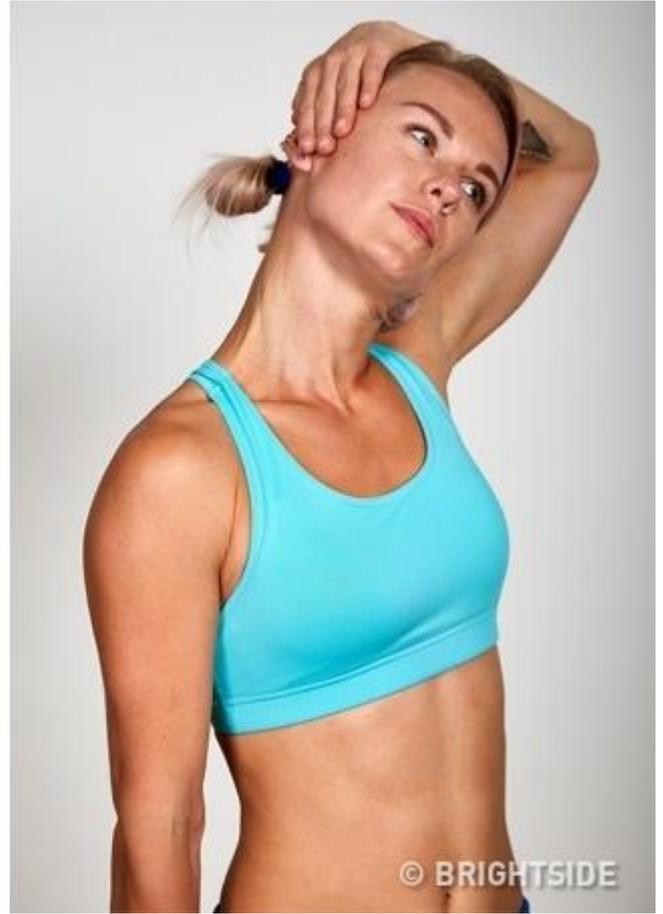
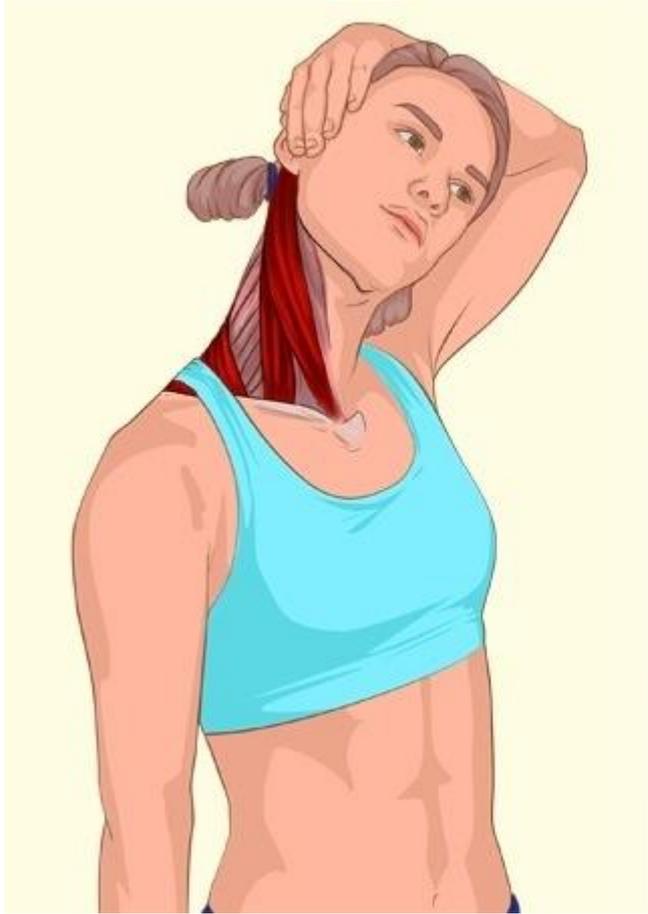
- Muscles impliqués: muscles obliques abdominal et abdominal externe.
- Exécution: Asseyez-vous sur vos talons, placez vos mains derrière le dos et enfoncez vos hanches vers l'avant et vers le haut. Ne dépassez pas votre bas du dos.

16. Pose de l'enfant



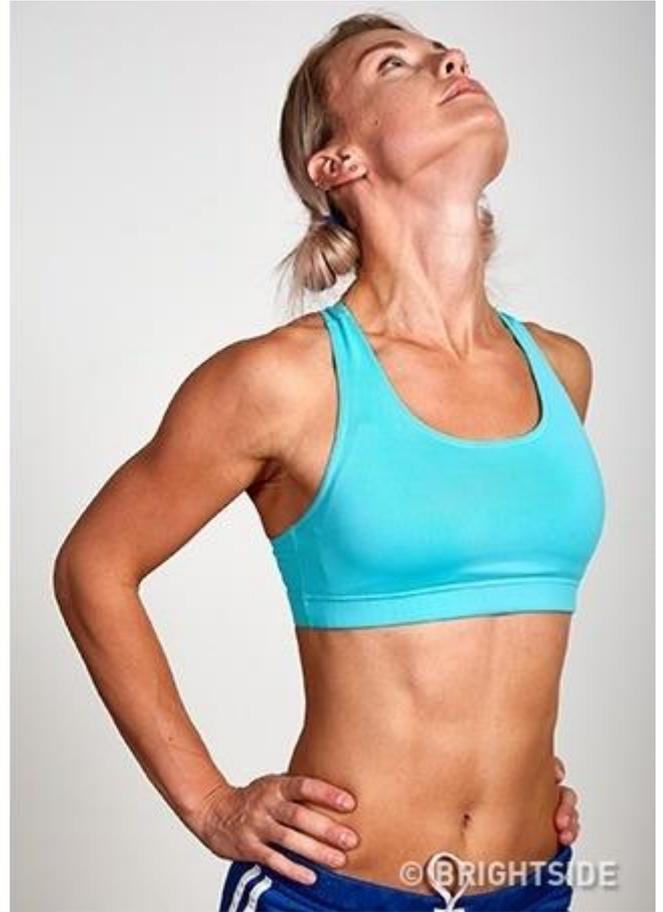
- Muscles impliqués: Lats.
- Exécution: descendez à quatre pattes et déplacez lentement vos hanches vers l'arrière, en essayant de toucher le sol avec votre front.

17. L'étirement des muscles du cou



- Muscles impliqués: muscle sternocleidomastoïde et trapèze supérieur.
- Exécution: prendre une position assise, redresser votre dos et, avec l'aide de votre main gauche, pliez votre tête vers la gauche. Essayez de toucher votre épaule avec votre oreille. Répétez l'exercice dans l'autre sens.

18. Estimer les muscles avant du cou



- Muscles impliqués: muscle sternocleidomastoïde.
- Exécution: mettez vos mains sur vos hanches, redressez votre dos et commencez à plier votre tête vers l'arrière avec précaution. Si vous voulez rendre l'étirement plus intensif, vous pouvez mettre vos mains sur votre front et baisser les traces.