

ÉTIREMENT DU QUADRICEPS

Olivier Usureau – Cabinet 32 rue Molière – 02 43 40 88 59

Objectif : Étirement de l'avant de la cuisse pour réduire les tensions au genou et à la hanche.

Position de départ : Debout, en vous tenant à un support si besoin pour l'équilibre.

Mouvement :

1. Saisissez votre cheville et ramenez doucement le talon vers la fesse.
2. Gardez les genoux proches l'un de l'autre.
3. Avancez légèrement le bassin pour accentuer l'étirement.

Durée : 20 à 30 secondes, 2 à 3 fois par jambe.

À ressentir : Un étirement progressif sur l'avant de la cuisse.

Erreurs :

- Creuser le dos.
- Écarter les genoux.
- Tirer trop fort.

Conseils : Très utile pour les coureurs et les sportifs sollicitant fréquemment les jambes.

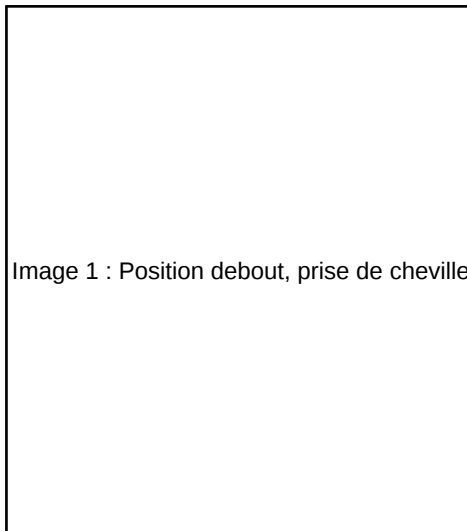


Image 1 : Position debout, prise de cheville

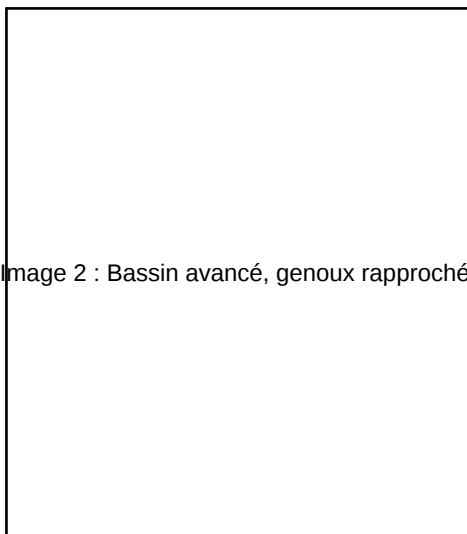


Image 2 : Bassin avancé, genoux rapprochés

