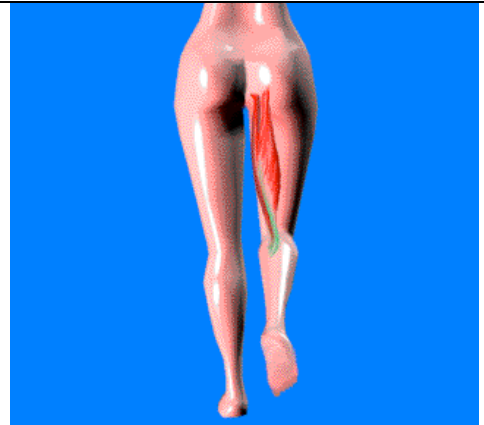


Pourquoi étirer les ischios jambiers ?

La rétraction des ischio-jambiers limite la flexion de la hanche obligeant la colonne vertébrale lombaire à compenser

Au nombre de 3, les **ischios jambiers** sont situés à l'arrière de la cuisse. Ils comprennent le biceps, le demi tendineux et le demi membraneux. Ils font plier le genou. Ils permettent aussi en position debout d'amener la jambe en arrière



action des ischio-jambiers
extension de hanche
fléxion du genou

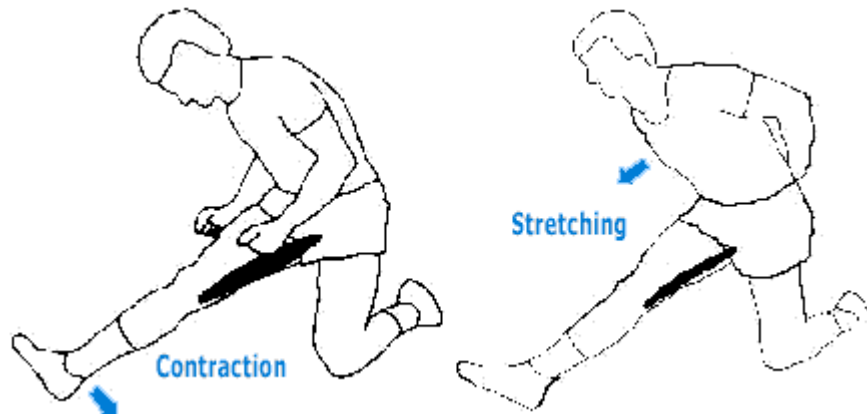
Exemples d'étirements Ischios-jambiers

Contraction

Sur un genou, l'autre jambe tendue en avant, le talon au sol. Pressez la jambe tendue vers le sol au maximum pendant 20-30 secondes. On doit sentir la contraction dans la partie postérieure de la cuisse

Stretching

Laisser le haut du corps tomber vers l'avant en gardant le dos aussi droit que possible. Éventuellement tenir les mains dans le dos. On doit sentir la traction dans la partie supérieure de la cuisse. Tenir la position 20-30 secondes



La cuisse à étirer est tendue en avant, talon au sol, pointe de pied relevée. La jambe arrière est légèrement fléchiée pour ne pas être une gêne au mouvement. Le buste droit, bras tendue en arrière, **le sujet se penche en avant** jusqu'à sentir la tension dans la face postérieure de la cuisse.

Maintenir la position, puis retour progressif

Au sol en position de " passeur de haie " la jambe à étirer est tendue, l'autre jambe est repliée en arrière. Le buste est tourné vers la jambe tendue, bras dans le dos, **se pencher vers la jambe tendue.**



Assis au sol, les 2 jambes sont tendues. Le sujet attrape ses pointes de pieds ou ses chevilles



Se pencher en avant en gagnant en flexion de hanche, buste droit. Si la souplesse le permet, ramener les pointes de pieds vers soi passivement (avec les mains)



La cuisse à étirer est tendue, reposant sur une table ou une surélevée, la pointe de pied ramenée vers soi

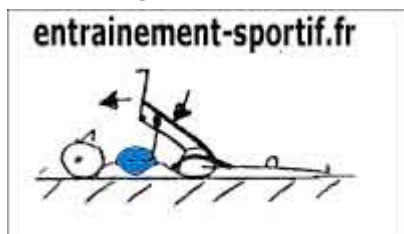
Le pied de la jambe au sol est parallèle à la jambe tendue

Garder le buste droit et se pencher en avant.

Dos au sol, fesses contre le mur, les jambes reposant contre le mur. Garder les jambes tendues et **essayer de ramener progressivement les pointes de pieds vers soi.** Les jambes restent collées au mur et ne bougent pas



En complément :



Ischios Jambiers + Psoas-Iliaque

- 1 **Plaquer** le genou contre la poitrine.
- 2 **Tendre** au maximum le genou.
- 3 **Garder** la jambe qui est au sol tendue

Placer le pied sur le bord d'un bureau ou d'une table, fléchir le genou. Faire un léger mouvement de **flexion** du genou vers l'avant, **sans déplacer** le pied au sol.



Allongé sur le bord d'une table, ramener une jambe pliée sur le buste et **laisser pendre l'autre**

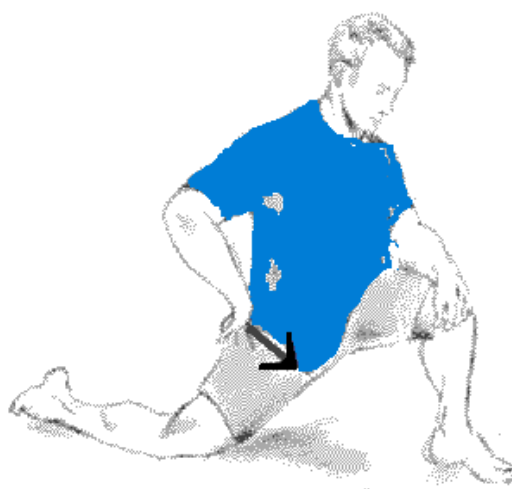


Tendre une jambe derrière vous, le genou en appui sur un coussin, le pied arrière reposant sur le sol (en appui sur l'avant du pied). Avancer l'autre jambe en ramenant la cuisse contre la poitrine (le genou entre les deux épaules), le genou doit être à la **verticale** du pied. **Sans modifier la position de vos jambes**, abaisser la hanche (comme si on appuyait sur le bassin), et maintenir la position pendant 20 à 30 secondes. L'étirement sera ressenti dans la **hanche** et dans l'**aine**

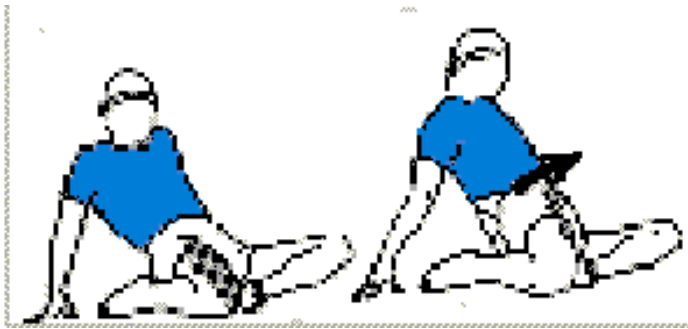
Ressentir la tension dans l'aine (région située de chaque côté du corps, à la réunion de la cuisse et du tronc, unissant les faces antérieures de la paroi délimitant l'abdomen et la cuisse. Le terme inguinal (ale) désigne tout ce qui est relatif à l'aine. C'est ainsi que l'on parle entre autres de hernie inguinale.)

Pousser la fesse avec la main vers l'avant

Extension de la hanche Garder le buste **redressé**



Autres :



En position assise, une jambe repliée vers l'arrière et l'autre fléchie ou droite. **Basculer la hanche vers l'avant** . Vous sentirez un étirement dans le devant de la cuisse ([quadriceps](#)) et au niveau de l'aine (psoas). Maintenir la position pendant 20 à 30 secondes puis changer de côté

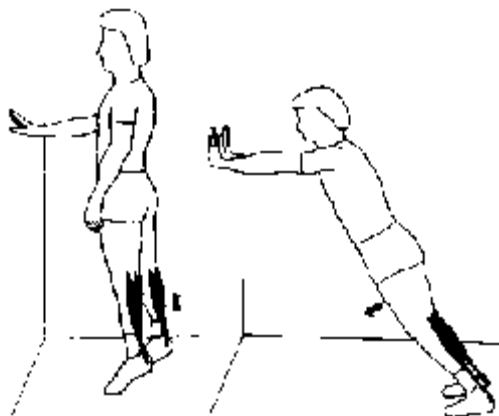
Mollets

Contraction

Se tenir sur la pointe des pieds aussi haut que possible avec appui des mains, pendant 20-30 secondes

Stretching

Debout, les pieds plaqués au sol, l'un à côté de l'autre, se laisser tomber en avant, en gardant le corps droit, contre un mur. Descendre jusqu'à ce que la tension se sente dans les mollets et garder la position 20-30 secondes



Contraction

Debout, les mains en appui contre une . Fléchir légèrement les genoux et reculer un pied d'environ 60-70 centimètres. Appuyer au maximum le pied de la jambe arrière vers le sol pendant 20-30 secondes

Stretching

Abaisser les hanches en avançant le genou de la jambe arrière de sorte que la tension se fasse sentir dans la partie inférieure du mollet. Garder le talon au sol pendant la durée du stretching, 20-30 secondes

