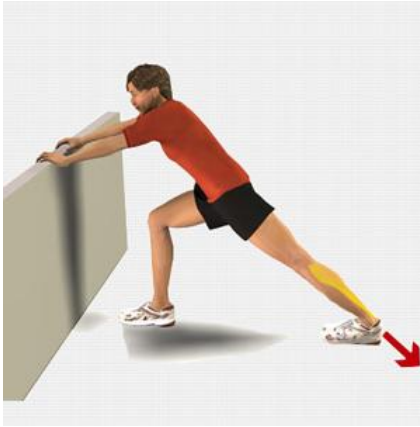




## Préparation individuelle « Etirements »

Les étirements sont nécessaires pour faciliter la récupération, éviter de trop souffrir de courbatures le lendemain mais surtout de prévenir d'une perte d'efficacité dans le mouvement.

**Mollet**



**Ischio-jambier**



**Fessier**



**Quadriceps**



**Adducteurs**



**Lombaires et épaules**



### POUR CHAQUE EXERCICE D'ETIREMENT : 3x20 SECONDES

- Adopter la bonne posture en respectant les alignements
- DOSER = ne pas aller jusqu'à la douleur
- Relâcher légèrement entre 2 répétitions et INSPIRER
- Étirer sur « l'expiration »
- Accroître légèrement l'étirement à chaque répétition