



# Echauffements - Etirements

## ETIREMENT: JUMEAUX

### Contractures musculaires

Buvez Powerade pour tenir l'effort Prenez soin de vos muscles !

### Pour soulager vos muscles

La solution naturelle et BIO aux huiles essentielles décontractantes



Annonces Google

### Contraction

Debout, pieds joints, monter sur la pointe des pieds.



### Etirement

Etirement pieds nus. Face à un mur, sans décoller les talons, ni plier les genoux, se pencher en avant en pliant les bras jusqu'à éprouver une sensation d'étirement des muscles du mollet.



## ETIREMENT: LOMBAIRES

### **Muscler ses Pectoraux** ★

Suivez nos conseils : 5 exercices pour vos Pectoraux !



### **Abdominaux**

Tout pour muscler vos abdominaux  
Promo et Livraison Offerte

Annonces Google

### **Contraction**

Assis contre un mur, cuisses parallèles au sol, genoux pliés à 90°. Croisez les mains derrière la nuque, penchez-vous légèrement en avant. Appuyez avec les mains et résistez avec la tête.



### **Etirement**

Même position, avec l'aide des mains placées derrière la nuque, fléchissez le tronc vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez une sensation le long des muscles des lombaires.



## ETIREMENT: QUADRICEPS

### MAIGRIR vite de 10-30kg ?

Avec les protéines et SANS régime  
Résultats 100% Garantis -SANS yoyo



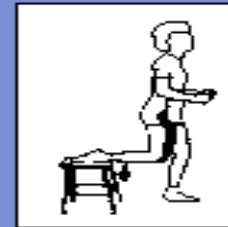
### Musculation Tonic jambe

En Stock à 39,99€ Livraison rapide.  
Profitez-en!

Annonces Google

### Contraction

Se tenir sur une jambe, l'autre fléchie vers la fesse avec la main du même coté. Résister avec les pieds afin de faire lâcher les doigts.



### Etirement

Même exercice.  
Amener le talon au contact de la fesse .



## ETIREMENT: NUQUE

### **Releveur de pied actif**

Orthèse, releveur de pied avec système de rééducation musculaire



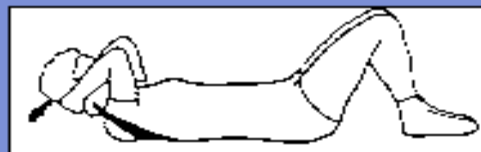
### **MAIGRIR vite de 10-30kg ?**

Avec les protéines et SANS régime  
Résultats 100% Garantis -SANS yoyo

Annonces Google

### **Contraction**

Allongé sur le dos, les genoux fléchis, les mains jointes derrière la nuque. Elevez légèrement la tête et pressez ensuite en arrière avec le maximum de force, les mains jointes servant de résistance.



### **Etirement**

Tirez la tête avec les mains jointes vers le haut et vers l'avant jusqu'à ce que la tension se fasse sentir dans les muscles de la nuque et de la partie supérieure du dos.



## ETIREMENT: EPAULES

### **MAIGRIR vite de 10-30kg ?**

Avec les protéines et SANS régime  
Résultats 100% Garantis -SANS yoyo



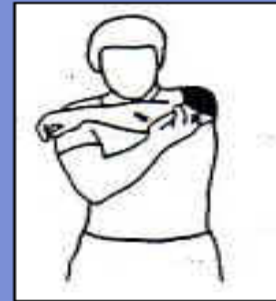
### **Renforcement Musculaire**

Programme sportif personnalisé en  
Vidéo - Inscription gratuite !

Annonces Google

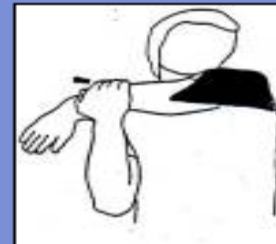
### **Contraction**

Mettre la main sur le coude de l'épaule à étirer. Soumettre le coude à une pression de la main et essayez de résister.



### **Etirement**

Mettre la main sur le coude et ramenez l'ensemble vers les pectoraux. Vous devez ressentir un étirement au dessus de l'épaule. Effectuez la contraction et l'étirement pour chaque épaule.



## ETIREMENT: FESSIERS

### Crampes ?

Comment prévenir les crampes ?  
Conseils experts & infos Powerade



### Releveur de pied actif

Orthèse, releveur de pied avec système  
de rééducation musculaire

Annonces Google

### Contraction

Allongé sur la dos, les  
mains derrière la nuque.  
Croisez une jambe sur  
l'autre et plier le genou.  
La jambe de dessous  
faisant un angle en  
dedans et de travers.  
Appuyez au maximum  
cette jambe de dessous  
vers le haut et en dehors  
contre l'autre jambe, qui  
sert alors de résistance.



### Etirement

Appuyez la jambe du  
dessous vers le sol en  
se servant du poids de  
la jambe de dessus.  
L'étirement doit se  
sentir dans la partie  
externe de la hanche.



## ABDOMINAUX

### Abdominaux

Tout pour muscler vos abdominaux  
Promo et Livraison Offerte



### MAIGRIR vite en mangeant:

Jusqu'à - 30 kilos 100% Garantis Grâce  
aux protéines SANS régime

Annonces Google

### Contraction

Assis sur le sol, levez  
les jambes tendues, les  
mains placées sur les  
cuisses.



### Etirement

Debout, faites une  
flexion du tronc en  
arrière tout en poussant  
le ventre en avant, les  
bras à la verticale,  
prenant appui contre un  
mur ou un arbre.





## BAS DU DOS

### Crampes ?

Comment prévenir les crampes ?  
Conseils experts & infos Powerade



### Solutions Mal de dos

Appareils et solutions efficaces pour  
soulager le mal au dos

Annonces Google

### Contraction

Jongé sur le dos avec la tête sur le sol. Fléchir la jambe et tenir le genou à l'aide des bras tendus. Appuyer au maximum le genou contre les mains jointes qui servent de support, pendant la contraction.



### Etirement

Tirez la jambe pliée aussi près que possible de la tête avec l'aide des mains jointes. Gardez le dos droit et la tête avec le sol. Réalisez la contraction et l'étirement pour chaque jambe.



## EXERCICE: ISCHIOS

### Banc musculation Domyos

Plusieurs modèles en vente en ligne A partir de 89 €, Venez vite !



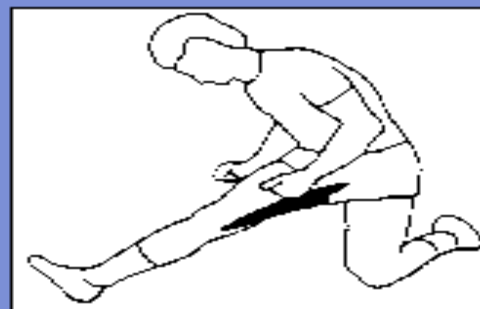
### MAIGRIR vite de 10-30kg ?

Avec les protéines et SANS régime Résultats 100% Garantis -SANS yoyo

Annonces Google

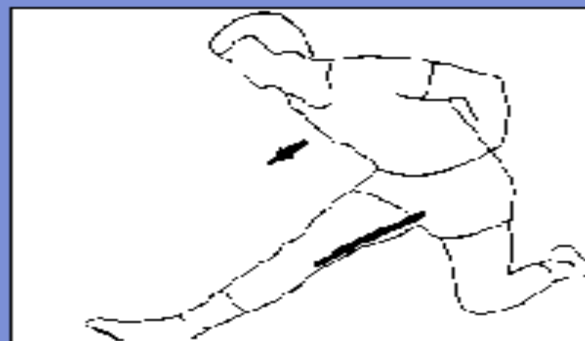
### Contraction

Debout, une jambe tendue sur une chaise, un banc. Appuyer fermement le talon dessus.



### Etirement

Se pencher en avant en gardant le dos droit, les bras dans le dos



## ETIREMENT: PECTORAUX

### **Bancs musculation Domyos**

modèles pour débutants et confirmés En vente en ligne à partir de 89 €



### **MAIGRIR vite de 10-30kg ?**

Avec les protéines et SANS régime Résultats 100% Garantis -SANS yoyo

Annonces Google

### Contraction

Se mettre dans l'angle d'un mur ou vers un arbre. Posez sa main sur le mur à hauteur des épaules. Appuyez fort votre main sur le mur.



### Etirement

Gardez la même position que précédemment. Mais cette fois ci avancez le corps tout en gardant la main sur le mur. Vous devez ressentir un étirement. Vous devez réaliser se mouvement pour chaque pectoral.



## ETIREMENT: ADDUCTEURS

### pathologie du genou

maladie courante chez les sportifs  
retransmission du «coin médical»



### Releveur de pied actif

Orthèse, releveur de pied avec système  
de rééducation musculaire

Annonces Google

### Contraction

S'asseoir sur le sol, les genoux pliés et écartés, les pieds au contact. Ramener les genoux vers le centre tout en bloquant le mouvement avec les mains.



### Etirement

Position du papillon ou du tailleur, S'asseoir les genoux écartés, les pieds au contact semelle contre semelle, les mains posées sur les chevilles. Avec les coudes, écarter progressivement les genoux vers le sol.

