

### Exercice 5 (Ischios)

En position assis sur le sol, tendre la jambe gauche en avant et plier complètement la jambe droite. Placer le pied droit contre le genou gauche, fléchir alors le buste en avant et saisir avec les mains la cheville gauche. En tirant, vous provoquez l'étirement des ischios-jambiers et du dos. Maintenir 20 secondes et changer de côté. Renouveler 2 fois.



### Exercice 6 (Ischios)

Debout, jambes jointes tendues, inclinez-vous en avant. Baisser les mains le plus bas possible. Expirer à l'étirement; faire 2 x 20 secondes.



### Exercice 7

Position debout, jambes très écartées, pointes de pieds tournées vers l'extérieur, le tronc se penche en avant et vient se placer en appui sur les mains. Augmenter lentement l'écartement des jambes, de manière à sentir l'extension dans les muscles internes de la cuisse.



### Exercice 8

A partir de la position à genou sur la jambe gauche, jambe droite fléchie très en avant (ou l'inverse). Abaisser les hanches pour augmenter l'écart, ressentir la tension sur les hanches et les muscles antérieurs des cuisses. En prenant appui au sol avec les mains, essayer prudemment de fendre la jambe placée en avant: on approche du grand écart (toujours en appui sur les mains).

