

Brochure d'étirement destinée aux joueurs de Badminton du Badminton Etterbeek Club

Pour chaque étirement : tenir 1 min chaque position, sans forcer !

Réalisez chaque étirement 15-20 min après ou en dehors de l'activité sportive, jamais avant !

Notes :

1 Étirement du mollet debout au mur



Placez la jambe à étirer derrière vous avec le talon au sol et les orteils pointant directement devant. Appuyez les deux mains au mur en gardant le genou arrière tendu tout en avançant les hanches devant sans fléchir le genou jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans le mollet de la jambe arrière. Maintenez la position d'étirement.

2 Étirement ischio-jambiers



Couchez-vous sur le dos, les pieds face au mur. Les pieds écartés, posez les deux talons sur le mur, en gardant les genoux complètement dépliés. Glissez vos fesses doucement vers le mur jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à l'arrière de vos jambes. Glissez davantage vos fesses vers le mur.

3 Étirement fascia postérieur



Débutez face au mur et placez les deux mains à plat sur celui-ci. Assurez-vous que vos hanches soient poussées derrière et que votre bas du dos soit plat. Vos genoux doivent être fléchis. En gardant le dos plat, déliez lentement les genoux jusqu'à ce que vous ressentiez un bon étirement dans les jambes ou le dos. Ne laissez pas le bas du dos s'arrondir. Maintenez la position.

4 Étirement en rot. du dos



Commencez à quatre pattes et poussez les hanches derrière afin d'appuyer vos fesses sur vos talons. Vous pouvez décoller les genoux pour être plus confortable. Allez porter vos mains vers l'avant et maintenez l'étirement. Ensuite, allez porter les mains d'un côté et maintenez l'étirement. Finalement, portez les de l'autre côté et maintenez l'étirement.

Brochure d'étirement destinée aux joueurs de Badminton du Badminton Etterbeek Club

Pour chaque étirement : tenir 1 min chaque position, sans forcer !

Réalisez chaque étirement 15-20 min après ou en dehors de l'activité sportive, jamais avant !

5 Étirement en rotation lombaire



Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés. Tout en gardant les genoux ensemble, baissez-les vers le sol d'un côté jusqu'à une sensation d'étirement et maintenez la position. Revenez en position neutre et répétez de l'autre côté. Ne soulevez pas vos épaules du sol quand vous baissez vos genoux.

6 Étirement du piriforme



Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et les pieds au sol. Placez la cheville de la jambe à étirer sur le dessus de l'autre genou.

Poussez doucement sur le genou jusqu'à ce qu'un étirement soit ressenti dans le fessier.

7 Étirement grand fessier



Couchez-vous sur le dos et prenez le genou gauche avec la main gauche puis tirez-le vers l'épaule opposée. Prenez le tibia avec la main droite et tirez légèrement pour tourner la jambe de quelques degrés. Gardez le corps détendu. Vous devriez sentir l'étirement dans la fesse gauche. Répétez avec l'autre jambe.

8 Étirement psoas



Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis et le dos en position neutre (légèrement arqué).

Levez la jambe saine vers votre ventre le plus loin possible et agrippez le genou afin de le maintenir en place.

Activez vos abdominaux pour garder le dos en contact avec le sol pendant que vous glissez la jambe blessée sur le sol afin de l'allonger jusqu'à la sensation d'étirement sur le devant de la hanche.

Maintenez l'étirement et revenez lentement à la position initiale.

Brochure d'étirement destinée aux joueurs de Badminton du Badminton Etterbeek Club

Pour chaque étirement : tenir 1 min chaque position, sans forcer !

Réalisez chaque étirement 15-20 min après ou en dehors de l'activité sportive, jamais avant !

9 Étirement quadriceps



Couchez-vous sur le ventre.
Pliez votre genou et tenez votre cheville avec votre main. Vous ressentirez un étirement à l'avant de votre cuisse.
Maintenez la position.

10 Étirement du quadriceps



Couchez-vous sur le côté et saisissez la cheville de la jambe du dessus avec votre main afin d'amener le pied vers la fesse jusqu'à une sensation d'étirement sur le devant de la jambe élevée.
Maintenez l'étirement en gardant le bas du dos droit et revenez à la position initiale.

11 Étirement genoux-poitrine



Couchez-vous sur le dos. Amenez les deux genoux vers votre poitrine avec vos mains derrière les cuisses jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement confortable dans le bas du dos. Maintenez la position.

12 Étirement adducteurs hanches



Assoyez-vous sur le sol, les genoux pliés et les pieds joints. Posez vos mains sur vos pieds.
Écartez vos genoux jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans les aines. Reposez-vous.

Brochure d'étirement destinée aux joueurs de Badminton du Badminton Etterbeek Club

Pour chaque étirement : tenir 1 min chaque position, sans forcer !

Réalisez chaque étirement 15-20 min après ou en dehors de l'activité sportive, jamais avant !

13 Étirement bandelette IT



Tenez-vous debout sur la jambe à étirer, croisez l'autre jambe devant et poussez les hanches sur le côté jusqu'à ce qu'un étirement soit ressenti sur l'extérieur de la hanche.

14 Étirement flexion cervicale



Assoyez-vous et joignez les mains derrière la tête.

Avec les mains, penchez la tête vers l'avant en amenant lentement votre tête vers votre poitrine jusqu'à la sensation d'étirement à l'arrière du cou et du haut du dos.

15 Étirement flexion latérale



Assoyez-vous et élevez un bras pour amener la main sur le dessus de votre tête.

Utilisez votre main pour abaisser lentement la tête vers votre épaule jusqu'à la sensation d'étirement sur le côté opposé du cou. Maintenez la position.

Ne tournez ou ne penchez pas la tête en avant ou en arrière pendant que vous effectuez l'étirement, gardez-la bien alignée.

16 Étirement du pectoral



Tenez-vous debout à côté d'un poteau.

Placez la main contre le poteau à la hauteur de l'épaule alors que vous tournez le corps dans la direction opposée. Maintenez la position lorsque vous ressentez un étirement confortable dans le pectoral et/ou devant l'épaule.

Brochure d'étirement destinée aux joueurs de Badminton du Badminton Etterbeek Club

Pour chaque étirement : tenir 1 min chaque position, sans forcer !

Réalisez chaque étirement 15-20 min après ou en dehors de l'activité sportive, jamais avant !

17 Étirement adduction horizontale



Placez-vous debout et mettez un bras en travers de la poitrine, en déposant la main sur l'épaule opposée. Serrez les omoplates ensemble et utilisez l'autre main pour pousser le bras vers vous, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement derrière l'épaule.

18 Étirement de l'épaule



Tenez-vous debout et amenez un bras au-dessus de votre tête avec le coude fléchi et la main dans le haut du dos. Tirez légèrement sur le coude avec le bras opposé afin d'accentuer l'étirement.

Maintenez la position lorsque vous ressentez un étirement confortable sous le bras.

19 Étirement fléchisseurs poignet



Joignez les doigts et les paumes de vos mains.

Baissez vos mains et écartez vos coudes l'un de l'autre, aussi loin que vous le pouvez, tout en gardant vos paumes jointes. Reposez vos mains.

Si l'exercice est effectué correctement, vous devriez ressentir un étirement le long de vos paumes, de vos poignets et de la partie supérieure de vos avant-bras.

20 Étirement extenseurs poignet



Étendez un bras devant avec le coude tendu.

Utilisez l'autre main pour agripper la main à étirer du côté du pouce puis pliez le poignet vers le bas. Pour progresser, tournez le poignet vers le petit doigt pour augmenter l'étirement.