

Position initiale



Jambe gauche repose tendue sur le sol

Jambe droite appuyée contre un meuble ou le cadre de la porte par exemple, genou légèrement plié

Couché sur le dos

Position d'étirement



Pour intensifier l'étirement du nerf sciatique, tirer le pied vers soi.

Jambe gauche reste tendue sur le sol

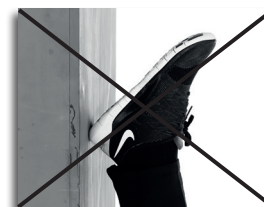


Position à effectuer si on souhaite mobiliser le nerf sciatique en plus. Tirer doucement au début.



Tendre la jambe à l'aide de la main droite

Positions incorrectes:



- Faire les positions 1 et 2**
- Gauche: 2 x 1min. par jour pendant mois**
- Droite: 2 x 1min. par jour pendant mois**

D.2B. ISCHIO-JAMBIERS, DISTAL DROIT, APPUYÉ

Position contractée relâchée

1. Pousser le talon 10 sec. contre le mur ou le poteau (30 sec. pour les sportifs) sans s'aider avec la main

2. Laisser aller 1 à 2 sec.

3. Avancer, mettre la jambe encore plus à la verticale et maintenir la jambe tendue avec la main droite 10 à 20 sec.

Répéter le cycle 1 à 2 x



Faire les positions 1,2 et 3

Gauche: 2 x 1 min. par jour pendant mois

Droite: 2 x 1 min. par jour pendant mois