

Les joueurs devraient effectuer les sept (7) étirements suivants pour compléter le retour au calme.

Étirements pour le retour au calme

1. Tronc/Épaules

- Debout les pieds écartés à la largeur des épaules – passer le bras gauche par-dessus la tête et toucher la colonne vertébrale avec la main.
- Tenir le coude gauche derrière la tête avec la main droite.
- Pencher le tronc vers la droite.
- Ne pas tourner le tronc.



2. Cuisses/Quadriceps

- Se tenir debout sur le pied gauche en appuyant la main gauche contre le mur.
- Tenir le pied droit en arrière avec la main droite.
- Garder le dos droit et les hanches et les épaules alignées.
- Soulever le pied et la cheville droits vers la fesse droite.
- Garder la jambe droite bien alignée : l'épaule, la hanche, le genou et la cheville droits doivent être alignés.



3. Cuisses/Fléchisseur du genou

- S'agenouiller sur le genou droit.
- La jambe gauche est devant et le genou est plié.
- Placer les mains au sol de chaque côté du pied gauche.
- Garder le dos droit et les hanches et les épaules bien alignées.
- Étirer vers l'avant en ressentant une extension de la cuisse droite et du fléchisseur de la hanche droite.



4. Aines

- S'asseoir par terre, les pieds joints, tel qu'illustré.
- Garder le dos droit.
- Tirer les pieds vers les aines jusqu'à ce qu'il ne soit plus possible de tenir le dos droit ou les pieds joints.
- Placer les coudes sur les genoux et les mains sur les chevilles.
- Pousser les genoux vers le sol; pour augmenter l'extension, plier vers l'avant aux hanches tout en gardant le dos droit.



5. Tendon du jarret/Bas du dos

- S'asseoir sur le sol, la jambe gauche allongée vers l'avant et la jambe droite pliée vers l'intérieur, tel qu'illustré.
- Garder le dos droit et les hanches et les épaules alignées.
- Empêcher la jambe gauche de tourner et la garder alignée avec l'épaule gauche. – Se pencher vers l'avant en gardant le dos droit. (Essayer de rapprocher la poitrine de la cuisse et non la tête du genou.)



6. Bas du dos/Extenseur de la hanche

- Se coucher sur le dos, le genou droit plié vers la poitrine, tel qu'illustré.
- Tenir le genou droit avec les deux mains. (Si un joueur ressent de la douleur lorsqu'il tient le genou, tel qu'illustré, lui dire de tenir sa jambe/cuisse derrière le genou.)
- Garder le genou droit aligné avec l'épaule droite.
- Tirer le genou droit vers la poitrine.



7. Muscles fessiers/Hanches/Bas du dos

- Se coucher sur le dos, la hanche et le genou droits pliés et le pied droit par-dessus la jambe gauche, tel qu'illustré.
- Placer la main droite à plat sur le sol et l'épaule à un angle de 90°, tel qu'illustré.
- Tourner la tête vers la gauche.
- Tenir le genou droit avec la main gauche et tirer le genou vers le sol.
- Permettre une rotation du corps jusqu'à ce que l'épaule soit sur le point de quitter le sol.
- Garder les épaules et la main droite en contact avec le sol.



N'OUBLIEZ PAS

Les joueurs devraient porter des vêtements d'exercice confortables lors des étirements. (Veuillez prendre note que ces étirements peuvent aussi être effectués pendant que le joueur porte son équipement.)

Tenez chaque étirement pendant 15 à 30 secondes et répétez de deux à quatre fois chaque côté.