

ETIREMENT DU PIED ET DU MOLLET

BUT : détendre le complexe sureau-achilléen-plantaire (la plante du pied, le tendon d'Achille et le muscle du mollet) dans le cadre de rétraction musculo-tendineuses, d'aponévroses tendues ou d'aponévrosites plantaires et épines calcanéennes

PREREQUIS :

- Les étirements se font DOUCEMENT
- Il n'est pas nécessaire que cela fasse mal pour être efficace, juste que vous sentiez une tension dans le mollet ou dans le pied
- Exercice à faire dans un endroit calme, propice au relâchement et à la détente

DEROULE :

- Contre une surface stable (un mur par exemple)
- Placer la pointe du pied le plus haut possible sur le mur en gardant le talon collé au sol puis tendez le genou
- Une fois que le genou est tendu vous pouvez essayer de rapprocher le bassin du mur pour exercer plus de traction au fur et à mesure de vos progrès.

DUREE : trois fois trente secondes chaque pied, une fois par jour

Si l'exercice vous semble trop difficile ou que vous avez de grosses courbatures le lendemain vous pouvez commencer par des durées plus faibles et augmenter au fur et à mesure de vos progrès.