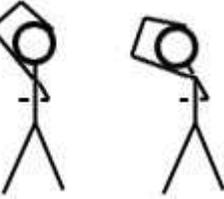
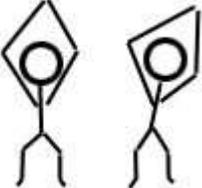
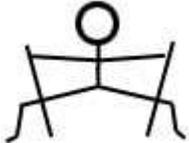
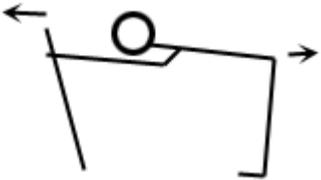


MARCHE NORDIQUE ETIREMENTS

Exercice	Muscles principaux	Mise en place	Remarques
	Chaînes latérales	Bras D tendu vers le haut, le bâton de cette main sert de balancier Incliner le buste vers la G Variante : passer la jambe D derrière la jambe G pour étirer toute la chaîne latérale. Idem autre côté	Faire l'exercice avec le bassin en antéversion et en rétroversion. Ressentir la différence
	Cou Trapèze	Pieds : largeur hanches Jambes fléchies Bras gauche fixé dans le dos La main D est posée près de l'oreille G en passant par dessus la tête. Tirer doucement pour incliner la tête du côté D Inverser pour étirer l'autre côté.	
	Epaules Dorsaux	Pieds : largeur bassin Bâtons plantés aux côtés des pieds Fléchir les jambes et basculer le buste vers l'avant Croiser les bras devant soi et éloigner les mains le plus possible de chaque côtés	La descente et la remontée doivent se faire en s'appuyant sur les bâtons
	Mollets	Debout les pieds joints, poser les bâtons serrés devant soi et les incliner en avant. Poser le pied droit à plat contre les bâtons, le talon au sol. Inspirer et rapprocher les bâtons de soi pour	Le même avec le genou fléchi

		<p>étirer le mollet. Expirer et redresser le buste.</p>	
	<p>Psoas iliaque</p>	<p>Fléchir la jambe D vers l'avant (le genou ne dépasse pas le pied). Le pied G est loin derrière Incliner le buste en avant, descendre le bassin et pousser le talon du pied G. Idem autre côté</p>	<p>Ne pas creuser le bas du dos S'aider des bâtons pour remonter</p>
	<p>Chaîne latérale + Grand dorsal</p>	<p>Genoux fléchis Bassin rétroversion Bras tendus au-dessus de la tête Sans bouger la position du bas, se pencher vers la G, revenir se pencher vers la D</p>	
	<p>Triceps Epaules</p>	<p>Pieds : largeur des hanches Tenir le bâton droit dans le dos avec une main derrière la nuque et l'autre derrière le bassin. Tirer le bâton vers le bas</p> <p>Autre exercice en tirant le bâton vers le haut Idem autre côté en inversant la position des mains</p>	<p>Attention si fragilité des épaules</p>
	<p>Adducteurs</p>	<p>Debout les pieds écartés, poser les bâtons devant soi. Inspirer et fléchir la jambe droite en poussant le genou vers le côté Expirer et baisser le bassin un peu plus vers l'arrière pour créer un étirement à l'intérieure de la jambe gauche</p>	<p>Pas de bâillement interne du genou</p>

	<p>Adducteurs</p>	<p>Pieds écartés comme un "sumo" Les bâtons servent à tirer les cuisses vers l'arrière</p>	
	<p>Grand dorsal</p>	<p>Debout Tendre le bras D vers le haut, collé contre l'oreille. Tendre le bras G vers le bas le long du corps</p> <p>Variante : Incliner le buste vers la G (côté opposé à la main tendue vers le haut)</p> <p>Idem autre côté en inversant la position des mains</p>	<p>Fléchir les genoux pour protéger les lombaires</p>
	<p>Fessiers</p>	<p>Fléchir une jambe et poser le pied opposé sur la cuisse près du genou. Augmenter plus ou moins la flexion de la jambe Tirer les fesses vers l'arrière et vers le bas. Idem autre jambe</p>	
	<p>Pectoraux</p>	<p>Pieds écartés Genoux légèrement fléchis Bras tendus dans le dos, tenir le bâton à l'horizontale en mettant les pouces vers l'extérieur et monter les bras</p>	<p>Attention si fragilité des épaules</p>
	<p>Quadriceps</p>	<p>Bassin basculé : serrer les fessiers et contracter les abdos Pousser avec le pied sur la main qui résiste Le genou fléchi doit rester à la verticale</p>	<p>Rétroversion du bassin</p>

	<p>Dos + Arrière des jambes</p>	<p>Debout, les pieds écartés, poser les bâtons loin devant soi. Inspirer et pencher le buste en avant en gardant le dos plat, si possible jusqu'à un angle de 90 °. Expirer et allonger les bras loin devant soi.</p>	<p>Les yeux regardent le sol</p>
	<p>Ischio-jambiers + Mollets</p>	<p>Enfoncer le talon dans le sol Descendre la poitrine ou le buste vers le sol Basculer le bassin vers l' avant et tirer les fesses vers le haut Ramener la pointe du pied vers soi pour étirer en plus le mollet</p>	<p>++ jouer avec la rétroversion ou l'antéversion du bassin</p>
	<p>Mollets</p>	<p>Fléchir le genou AV Le talon AR reste au sol</p>	<p>Les pieds sont dans le même axe ++ le même avec genou arrière fléchi</p>
	<p>Poignets</p>		