



Extrait du Les foulées du bord de Loire (à Jargeau, Loiret, France)

<http://www.lesfoulesdejargeau.fr/spip.php?article131>

# Étirements en course à pied en échauffement ou en récupération

- Conseils au coureur - Etirements -

Date de mise en ligne :

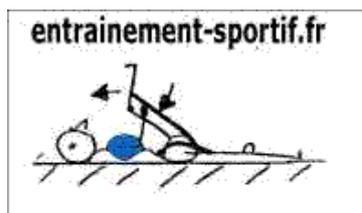
---

Copyright © Les foulées du bord de Loire (à Jargeau, Loiret, France) - Tous  
droits réservés

---

[psoas étirement à faire après le footing](#)

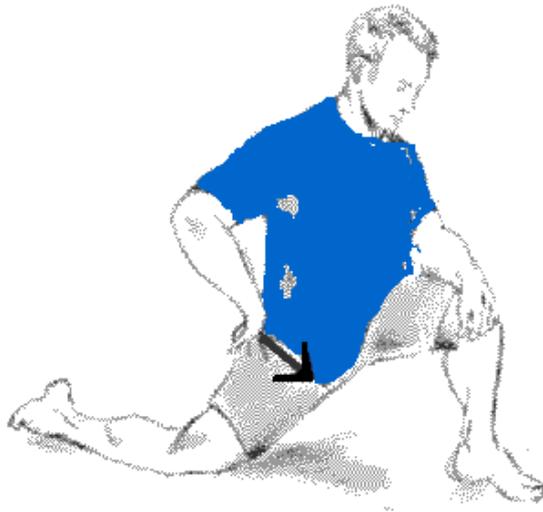
[vertèbres hanchepoint de côté lombago](#)



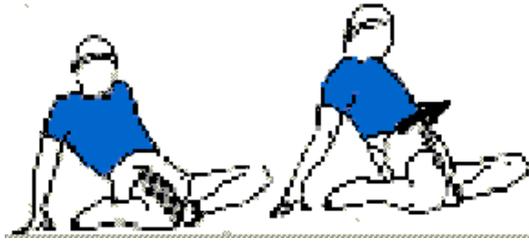
- 
- 



- 
- 
- 



- 
- 
-



[quadriceps](#)

[course à pied exercices d'étirement échauffement après l'entraînement](#)

[pyramidal psoas chaîne musculaire dorsale](#)



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

[chaîne musculaire](#)

## Étirement du mollet



## Quadriceps psoas



## Quadriceps



## Adducteurs



## Ischio-jambiers



[Fessiers](#)



[pyramidal](#) [muscles pelvi-trochantériens](#) [sciatique en course à pied](#)



- 
- 
- 
- 



- 
- 
- 



[étirement du psoas](#)

[étirement de la chaîne musculaire postérieure](#) [préparation physique](#)



- [exercices de gainage](#)
- [mal de dos](#)
- [affiner les cuisses](#)

[quadriceps](#) [contracture musculaire](#)

[affiner les cuisses](#) [extension de la hanche](#)

[crural](#) [vaste interne](#) [vaste externe](#) [droit antérieur](#) [jambe](#) [psoastir en football](#)



[mal au genou](#)