

Etirement de la bande illio-tibiale

Maintenir chaque étirement pendant 15 à 20 secondes puis changez de côté. (5/6x)



Le mur : Maintenez-vous à 20 centimètres d'un mur, de côté. Faites un squat, de manière à vous retrouver en position de chaise, le dos droit, les fesses à l'aplomb des talons. Penchez alors votre corps à l'opposé du mur de telle sorte que votre bassin touche le mur. Cela va étirer les muscles de votre bande Illio-tibiale.



Etirements latéraux : Debout, croisez les pieds et penchez votre corps sur le côté en maintenant vos mains tendues au-dessus de votre tête. Allez aussi loin que vous le pouvez sans plier ni forcer sur les genoux.



L'étirement en T : Debout, pieds serrés, mettez-vous face à un mur. Mettez vos bras en T. En appui contre le mur avec le bras gauche, allez chercher en arrière et en bas avec votre bras droit, sans bouger les genoux.

Mouvement de renforcement : fessiers, quadriceps, psoas

Ces mouvements sont à faire lors d'une journée sans course à pied afin de travailler les muscles sans fatigue. Pensez cependant à vous échauffer par des mouvements simples ou par un peu de vélo d'appartement.



Mouvements de jambes : renforcer les genoux passe par un renforcement des fessiers pour prévenir les douleurs de la bande ilio-tibiale. Allongez-vous sur votre côté. Soulevez votre jambe supérieure et revenez à votre position initiale. Répétez 30 fois de chaque côté.



Le coup de pied élastique : attachez un élastique de renforcement à un élément solide d'un côté et à votre pied de l'autre côté. Faites face à la partie où est attaché l'élastique et tendez votre jambe vers l'arrière en maîtrisant le retour à la position initiale. Puis retournez-vous, tournez le dos à l'attache et tendez votre jambe vers l'avant. Commencez avec 2 séries de 20 répétitions dans les deux directions et pour chaque jambe. Quand vous serez aguerri vous pourrez viser 3 séries de 50 répétitions.



Le step : c'est le sport connu des habitués du sport en salle, le step. Avec un élément surélevé de 25 centimètres environ, partez de côté, montez votre pied gauche sur la marche et montez dynamiquement votre genou droit à l'horizontal. Revenez à la position initiale et recommencez. Cela renforce les muscles latéraux des quadriceps et aide à renforcer les genoux. Faites 2 séries de 12 répétitions de chaque côté.