



Face à l'espalier, mettre le pied sur le barre le plus bas afin que vos orteils pointent vers le plafond. Garder la jambe avant en extension complète (tendue). Avancer le corps vers l'avant en poussant avec le pied arrière (sur la pointe du pied) et en tirant avec les mains. Pour étirer plus en profondeur (soléaire), faire une flexion du genou de la jambe avant.



Monter sur l'espalier et attraper la barre, en prise pronation, bras tendus et avec un écartement proche de la largeur de vos épaules. Sans à-coup, laissez-vous pendre par les bras. Descendez doucement de l'espalier, sans sauter, pour éviter de re-comprimer la colonne vertébrale juste après vous être étiré. Et ne sautez pas non plus pour attraper la barre, pour ne pas abimer les épaules.

Vous pouvez écarter davantage les bras, pour étirer différemment les muscles du dos. Ce mouvement est très naturel, il ne présente pas de risque de blessure, sauf éventuellement si vous avez des problèmes d'épaules. L'étirement pendu à l'espalier est donc un mouvement de stretching très simple, quasiment obligatoire et sans danger. Puisque cet étirement étire tout les muscles du dos sans exception.



Se mettre devant l'espalier, dos à lui. Avancer d'un pas du pied gauche, puis placer votre pied droit sur une barre. Ensuite, pliez votre pied gauche, afin d'étirer les muscles du pied droit. Ne forcez pas, aller à votre rythme.



Saisissez la barre, Les bras écartés, les paumes des mains vers l'avant. Tirez sur vos bras pour remonter votre corps. Dans la position finale, la barre doit être au niveau de vos clavicules. Soufflez durant l'effort, inspirez en revenant à la position initiale.

En variant la prise des mains, on peut porter l'effort sur différentes parties du dos. La prise large sollicitera surtout le grand dorsal et la prise serrée, le petit rond, grand rond et bien sur les biceps. On peut amener la barre devant ou derrière la nuque. Il est possible de faire l'exercice avec un seul bras mais il faut être très fort!



Asseyez-vous au sol, les genoux fléchis, les pieds coincer dans une barre de l'espalier, le buste ramené le plus près possible des cuisses. Relevez le buste et la partie supérieure des abdominaux vers l'avant, en arrondissant le dos. Soufflez durant l'effort, inspirez en revenant à la position initiale.

Variante : Faire le même mouvement mais sur les côtés, faire en sorte que votre coude droit soit le plus près possible de votre genou gauche.



S'allonger sur le dos, les bras écartés prenez une barre. En position initiale, les jambes sont au sol, puis travailler avec votre bassin pour pouvoir toucher une barre de l'espalier, avec le bout de vos pieds. Soufflez durant l'effort, inspirez en revenant à la position initiale.



Se mettre sur le côté, se tenir en équilibre grâce à la barre. Vous devez avoir le dos bien droit. Puis commencer à soulever votre jambe sur le côté gauche pour la jambe gauche et l'inverse pour la jambe droite. Attention ! Votre jambe doit rester tendue.



Se placer devant l'espalier, en se tenant à une barre. Puis se pencher pour relever une jambe. Attention, il ne faut pas forcer, prenez votre temps si nécessaire



Face à l'espalier, mettre le pied sur un barreau et amener le genou en appui sur l'espalier. Éloigner la jambe arrière et se tenir sur le bout du pied. Rapprocher lentement le tronc vers l'espalier en gardant le dos droit.



Placer votre pied en appui sur une barre de l'espalier, mettre une serviette pour plus de confort. Puis se pencher lentement vers l'avant, en gardant sa jambe en appui bien droite.



L'exercice s'effectue debout, les bras sur une barre de l'espalier pour se tenir en équilibre, les pieds légèrement écartées. Pliez votre jambe, après l'avoir levée, revenez à la position initiale en soufflant. Vous pouvez mettre des poids à vos jambes pour rendre l'exercice plus ardu.