
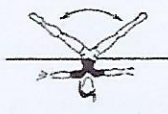











ETIREMENTS

Exercice (30" minimum)	Muscles étirés	Consignes
	Ischios	Couché sur le sol, jambes tendues sur un mur, fléchir les pieds en direction du sol en poussant les talons vers le haut. Garder le bas du dos en contact avec le sol Accentuer l'étirement avec un élastique
	Adducteurs	Couché sur le sol, jambes tendues à la verticale, écarter les pieds progressivement. Le dos reste en contact avec le sol
	Quadriceps	Vos genoux doivent être serrés. Essayez de tirer la jambe derrière.
	Psoas	Faites glisser une jambe vers l'arrière, plante de pied vers le haut. Effectuer une descente des hanches vers l'avant, en gardant le dos droit L'étirement doit se ressentir au niveau de l'aîne. Le genou à l'avant reste à 90°
	Pyramidal	Assurez-vous que les hanches ne sont pas déséquilibrées d'un côté ou de l'autre
	Fessiers	Pliez l'une de vos jambes et croisez-la par-dessus l'autre en ramenant le genou vers la poitrine
	Mollets	Gardez le talon au sol et poussez les hanches vers l'avant
	ischios-jambiers et dorsaux	Laissez tomber vos bras et rentrez bien la tête pour étirer le dos.
	biceps et pectoraux	Placez tout le bras (épaule incluse) contre le mur. Pour vous étirer davantage, tirez l'autre épaule vers l'arrière
	triceps et grand dorsal	Tirez le coude vers le haut en vous grandissant puis sur le côté.
	deltoïdes	Placez la main derrière le coude puis tirez celui-ci vers l'épaule