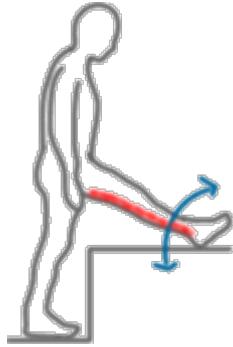




Les étirements

Membres inférieurs



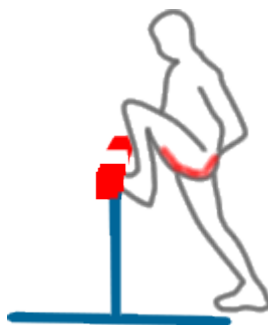
Ischios jambiers en rotation



Ischios
(consignes : pointe de pied
vers soi, dos droit)



Ischios



Fessiers



Fessiers



Mollets



Quadriceps



Quadriceps
(consigne : serrer les fesses)



Psoas
(haut de l'avant cuisse)



Adducteurs
(intérieur des cuisses)



Abducteurs
(extérieur des cuisses)



Abducteurs

Buste

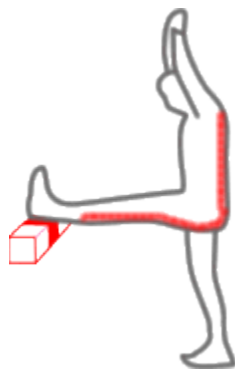
(consignes : fesses serrées, talons au sol)



Dos



Dos et intercostaux



Ischios jambiers et dos