

Les Etirements

POUR AMMÉLIORER SON QUOTIDIEN

1

LES QUADRICEPS

DEVANT DE LA CUISSE

Technique : Allongé sur le côté droit, récupérez le pied gauche, ramenez le talon près de la fesse. Pour accentuer l'étirement, contractez les fessiers, tirez le genoux vers l'arrière.

Durée : 2 minutes/jambe



LES ISCHIOS

ARRIERE DE LA CUISSE

Technique : Allongé sur le dos, récupérez l'arrière de votre jambe gauche, ramenez progressivement la jambe gauche vers vous, tout en relâchement, gardez la tête en contact avec le sol.

Durée : 2 minutes/jambe

2



3

LES FESSIERS

Technique : Allongé sur le dos, on vient poser la cheville gauche sur le sur genou droit. On récupère le tibia ou arrière de cuisse droite et on le ramène vers soi, ça étire le fessier gauche. Garder la tête au sol.

Durée : 2 minutes/jambe

