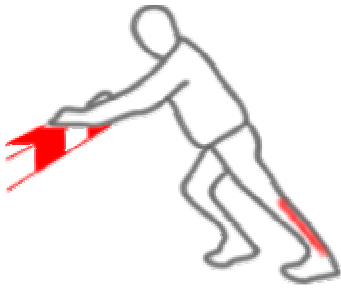


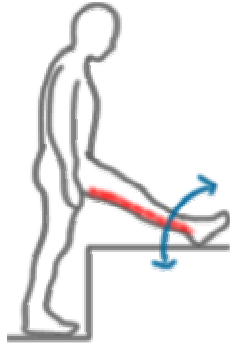
QUELQUES ETIREMENTS

Maintenir la position 20 à 30 secondes. Souffler longuement pour aider à l'allongement.
Lentement, sans temps de ressort et sans sensation de douleur.



Mollets

Talon au sol
Bassin vers l'avant



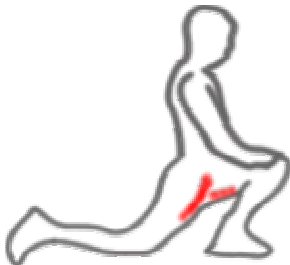
Ischios jambiers

Pointe de pied vers soi
Bassin en antéversion



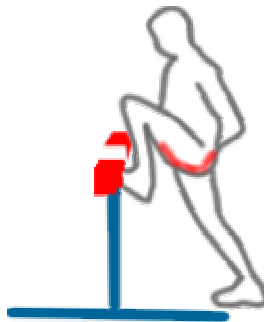
Quadriceps

Bassin en retroversion



Psoas

Abaisser le bassin
Buste droit



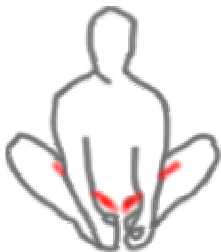
Fessiers

Flexion genou et hanche
Buste droit



Fessiers

Mieux en posant l'autre pied sur le genou fléchi



Adducteurs

Baisser les genoux



Abducteurs

Amener la cuisse vers soi



Abducteurs

Idem en pliant l'autre jambe
Regarder derrière soi



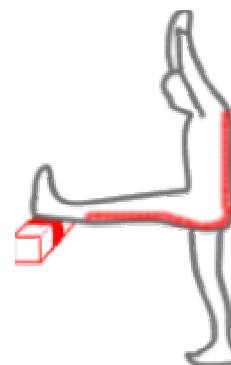
Dos

Contre un mur
Fesses en arrière
Epaules vers l'avant



Dos

Idem en croisant les jambes



Chaîne postérieure

Bassin en antéversion