

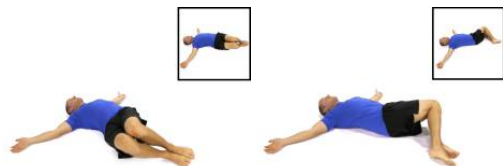
Notes :

Petit rappel: Pour chaque étirement il faut le tenir au moins 30 secondes voire 3 série de 30 secondes de chaque coté.

Il est conseillé de s'étirer au moins 3 à 5x/semaine pour avoir des résultats

Un étirement n'est jamais douloureux ! Si un étirement est douloureux c'est que vous tirez trop fort et qu'il faut diminuer la force mise dans l'étirement.

1 Rotation lombaire



2 Étirement genoux-poitrine



3 Étirement des muscles du dos



4 Étirement carré des lombes



5 Étirement du piriforme



6 Étirement fessier



7 Étirement du fessier



8 Étirement demi-cobra



9 Extension lombaire passive



10 Étirement psoas



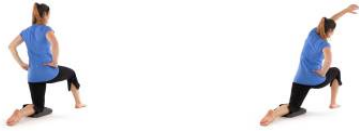
11 Étirement droit fémoral/psaos



12 Étirement chat et chien



13 Étirement de hanche avec inclinaison



14 Étirement bandelette IT



15 Étirement bandelette IT



16 Étirement bandelette IT



17 Étirement inclinaison/rotation



18 Étirement quadriceps



19 Flexion des genoux assistée



20 Étirement quadriceps



21 Étirement ischio-jambiers



22 Étirement adducteurs



23 Étirement 3D du mollet



24 Étirement mollet au mur



25 Étirement abd. épaule



26 Étirement adduction horizontale



Séries: 3 Fréq: 3 Durée: 30 secondes

27 Étirement pectoraux



Séries: 3 Fréq: 3 Durée: 30 secondes

28 Étirement éleveur omoplate



29 Extension globale des doigts

