

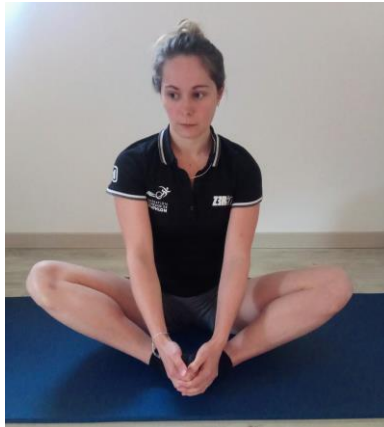
Séance de stretching

Tenez l'étirement 20 secondes sans aller jusqu'à la douleur.

Séance à effectuer deux à trois fois par semaine

Adducteurs

- Assis au sol
- Talons collés, le plus proche possible du bassin
- Mains sur les chevilles
- Les coudes appuient sur les genoux pour les faire descendre vers le sol



Ischios jambiers

- Assis au sol jambes tendues
- Pointes de pieds vers le ciel
- Dos droit
- Rapprochez les mains des pieds en expirant



Quadriceps

- Debout en équilibre sur une jambe
- Pliez le genou
- Mains sur la cheville
- Bassin en rétroversion



Fessiers

- Assis au sol
- Pliez et croisez une jambe par-dessus l'autre
- Talon de la jambe tendu au sol
- Orientez le genou plié vers la poitrine



Mollets

- Debout, mains en appui contre un mur
- Une jambe tendue, l'autre pliée
- Alignement épaules, hanches et cheville
- Reculer le pied jusqu'à la sensation d'étirement



Psoas

- Position à genoux : un genou au sol / une jambe fléchie en avant
- Avancez le bassin vers l'avant



Pectoraux

- Position debout, l'avant-bras en appui contre le mur
- Coude à hauteur de l'épaule
- Rotation du tronc



Triceps

- Une main entre les deux omoplates
- Coude vers le ciel



Biceps

- Bras derrière le dos et doigts entrelacés
- Orientez les paumes des mains vers le bas
- Élevez les bras lentement jusqu'à ce que vous ressentiez un **étirement** dans les **biceps**.

