

# ETIREMENTS :

Allez progressivement au maximum, sans à coup, restez 20 à 30s en position maximale étirée !

## quadriceps :

éloigner un max le genou de la hanche

en gardant les genoux proches l'un de l'autre



OU



## ischio jambier :

garder la jambe tendue, basculer le bassin vers l'avant et

descendre le dos le plus droit possible



## ilio-psoas :

chercher à avancer le bassin

en maintenant la posture droite

Très utile pour :  
- Douleurs lombaires  
- Douleur abdominale profonde  
- Douleur pelvienne profonde  
- Douleur à l'aine  
- Restriction en extension  
et plus encore



massotherapiem

## Fessiers :

1) placer la cheville sur le genou,  
puis ramener la jambe vers la poitrine

OU /ET (comme vous voulez)

2) passer la jambe par dessus l'autre,  
ramener le genou vers l'épaule opposée  
en gardant les fesses au sol



## Ceinture abdominale :

Allongé sur le ventre se redresser et s'allonger



## Dos / lombaires :

assis sur les talons

chercher à amener les mains le plus loin possible devant



### Epaules et pectoraux :

croiser les doigts,  
garder les paumes de mains en direction de votre dos,  
monter les mains jusqu'au point de résistance



### Adducteurs :

Soit assis, redresser le dos  
et laisser (ou exercer une pression avec les mains) descendre les genoux en direction de sol

soit allongé sur le dos, les fesses plaquées contre le mur,  
laisser descendre les jambes sur les côtés



BONNE SEANCE !!!

PS : j'ai essayé de trouver (pas toujours c'est vrai) des images qui vous incite à faire du sport :-)