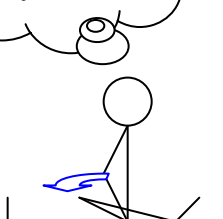


# Etirements

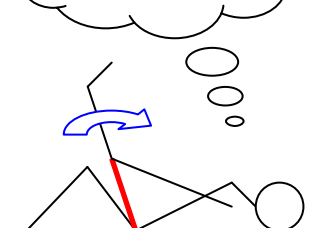
## Ischio-Jambiers

Dos droit, amener le  
nombril vers la  
jambe tendue  
20s/jambe 2 fois



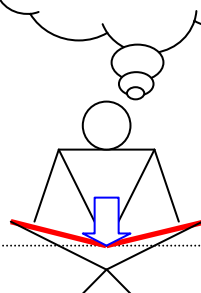
## Ischio-Jambiers

Amener la jambe  
tendue  
20s/jambe 2 fois



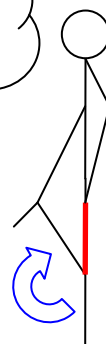
## Adducteurs

Dos droit, amener le  
nombril vers les 2  
jambes  
20s 2 fois



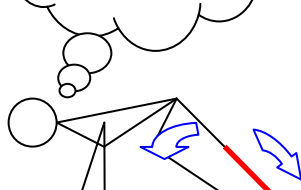
## Quadriceps

Dos droit, genoux sur  
la même ligne,  
ramener le pied vers  
les fesses  
20s/jambe 2 fois



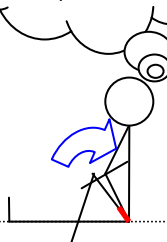
## Mollets

Pieds arrière au  
sol, jambe tendue,  
basculer vers  
l'avant  
20s/jambes 2 fois



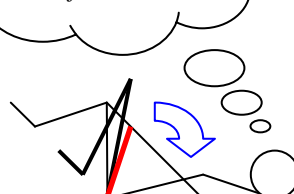
## Fessiers

Amener la jambe  
pliée vers la  
poitrine en gardant  
le dos droit  
20s/jambes 2 fois



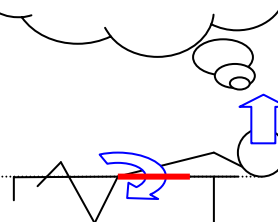
## Fessiers

Amener la jambe pliée  
vers la poitrine grâce à  
l'autre jambe  
20s/jambes 2 fois



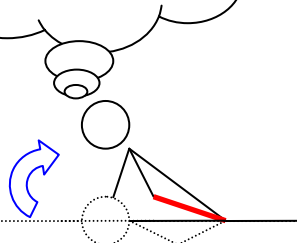
## Chaîne Lombaire

1 jambe pliée, les bras  
écartés, basculer sur un  
côté  
20s/côté 2 fois



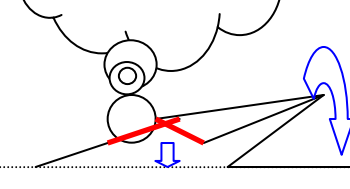
## Abdos

En poussant avec les bras,  
décoller le ventre et la  
poitrine du sol  
**ATTENTION AU DOS**  
20s 2 fois



## Pectoraux, Grand Dorsal

Dos droit, bras  
tendus, basculer  
vers l'arrière et le  
bas  
20 secondes 2 fois



## Pectoraux

Dos droit, 1 bras  
tendu devant et 1 sur  
le côté, basculer vers  
l'arrière en pivotant  
sur le côté (Extérieur)  
20s/bras 2 fois

