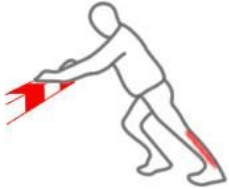


ETIREMENT - RETOUR AU CALME

Consignes : faire au minimum 2 séries de 8 s à 15 s de chaque côté pour chaque exercice en allant du bas vers le haut du corps.

Exercice 1 : étirement des mollets



mollets

Exercice 2 : étirement des quadriceps



quadriceps

Exercice 3 : étirement des ischio-jambiers



ischios

(consignes : pointe de pied vers soi, dos droit)

Exercice 4 : étirement du bas du dos-fessiers



fessiers

Exercice 5 : étirement du haut du corps

