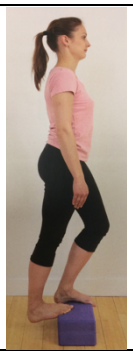
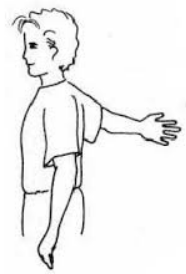
ÉTIREMENTS DES MUSCLES DES MEMBRES INFÉRIEURS

Étirements PASSIFS de 20 à 30 secondes		
Illustrations	Ce qu'il faut faire	Conseils
	Debout, le pied droit au sol, le genou gauche plié avec le coup de pied gauche dans le creux de la main, la main droite est en appui sur un mur ou tout autre support stable. Amenez le pied gauche en contact de la fesse gauche tout en gardant le bassin bloqué.	Bassin rétroversion Contracter les abdos Genoux proches l'un de l'autre
	Sur un genou au sol, l'autre jambe appuyée, **presque** tendue devant soi Incliner le buste vers la jambe tendue, pied en flexion	Dos plat
	Assis dos au mur, pieds collés au sol et entre eux, talons proches des fesses Mains posées sur les genoux. Appuyer légèrement sur les genoux vers le bas	Dos collé au mur Ne pas relâcher le dos vers l'avant
	Couché sur le dos, une jambe fléchie, le pied opposé en appui sur le genou Attraper la jambe fléchie avec les 2 mains Les mains ramènent la jambe vers la poitrine, reposer la tête et les épaules au sol	
	Placez vos pieds sur une marche avec un talon dans le vide Enfoncer ce talon vers le sol	Conserver l'axe vertical du corps (Rester bien droit) Expirer

ÉTIREMENTS STRETCHING MUSCLE DU TRONC

Étirements PASSIFS de 20 à 30 secondes		
Illustrations	Ce qu'il faut faire	Conseils
	Allongé(e) sur le dos, les genoux pliés, les mains posées sur les genoux, les lombaires en contact avec le sol. Amenez progressivement les genoux en direction de la poitrine en vous aidant des mains.	Tête, dos, Fesses collés au sol
	S'allonger sur le dos, bras tendus dans l'axe du corps (mains liées), pointes des pieds tendues. S 'agrandir en éloignant les pieds et les mains.	Conserver le dos plaqué au sol

ÉTIREMENTS STRETCHING MUSCLE DES MEMBRES SUPERIEURS

Étirements PASSIFS de 20 à 30 secondes		
Illustrations	Ce qu'il faut faire	Conseils
	Assis(e) en tailleur, le bras gauche est plié, l'avant-bras gauche derrière la tête. Avec la main droite, saisissez votre coude gauche et tirez le latéralement jusqu'à sentir un étirement.	Dos plat Se grandir
	Se positionner perpendiculaire au mur Tendre le bras vers l'arrière et déposer sa paume de la main contre le mur	Mettre la main sur le mur et l'amener à hauteur des épaules Épaules perpendiculaires au mur Approcher son épaule le plus possible du mur.
	Attraper son poignet Avec la main gauche, tirer sur le bras droit	Dos droit (bassin en rétroversion)