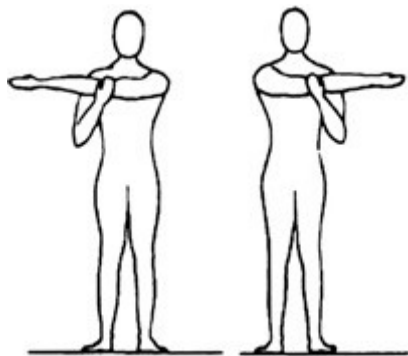


# ÉTIREMENTS HAUT DU CORPS ET BAS DU CORPS

Maintenir chaque mouvement 15 secondes – ne pas travailler par à coups – pas de réalisation des exercices dans la douleur

## ÉPAULES



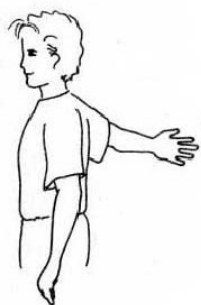
Bras tendu en direction de l'épaule opposée – la main opposée en appui au niveau du coude pour maintenir l'étirement

## TRICEPS



Main dans le dos – bras fléchi - la main opposée en appui au niveau du coude pour maintenir l'étirement

## PECTORAUX



La main en appui au mur – faire pivoter le buste pour maintenir le bras en arrière

### BICEPS



Bras tendu vers l'avant, paume de main vers le haut – amener le poignet en extension avec la main opposée

### DORSAUX LOMBAIRES



Allongé au sol – faire pivoter le bassin – ramener la jambe croisée par-dessus en position fléchie – garder les épaules bien à plat au sol

### DORSAUX



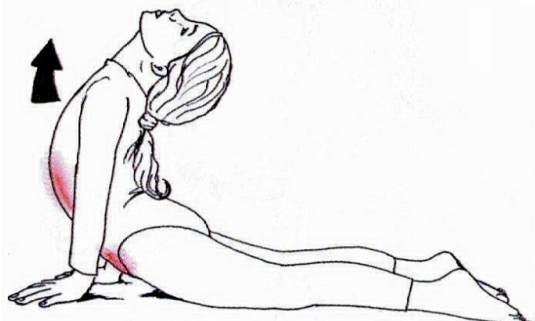
Debout – bras tendu vers le haut – maintenir une pression avec la main opposée au niveau du poignet – basculer légèrement sur le côté

### LOMBAIRES



Sur les genoux – bras tendus au sol – essayer d'amener le plus possible les fesses en direction des talons et les bras le plus loin possible

### ABDOMINAUX



Allongé sur le ventre – monter bras tendus en maintenant le bassin le plus proche possible du sol

### QUADRICEPS



Debout – maintenir la jambe fléchie en attrapant la pointe de pied avec la main

### QUADRICEPS



En appui sur un pied et un genou – une main au sol pour maintenir l'équilibre – l'autre main pour maintenir la jambe arrière fléchie

### ISCHIOS JAMBIERS



Allongé sur le dos – une jambe tendue vers le haut – ramener les chevilles en flexion – maintenir l'étirement avec les deux mains en appui derrière le genou

### ISCHIOS JAMBIERS



Assis au sol – jambes tendues – essayer de toucher ses pieds avec les mains

### ADDUCTEURS



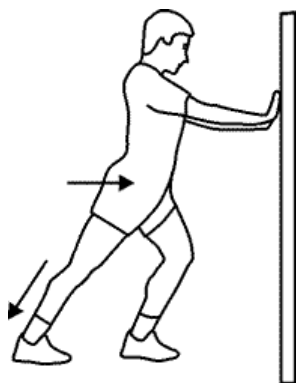
Assis – dessous des pieds face à face – amener les genoux vers le sol

### FESSIERS



Assis au sol – une jambe tendue l'autre croisée par-dessus – une main au sol pour garder l'équilibre – l'autre bras en pression sur la jambe croisée pour maintenir l'étirement

### MOLLETS



Les mains en appuis au mur – jambe avant fléchie – jambe arrière tendue et talons au sol – amener le bassin en direction du mur pour maintenir l'étirement