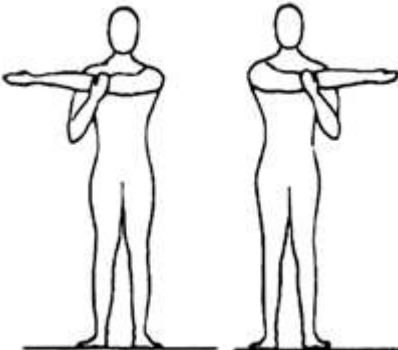

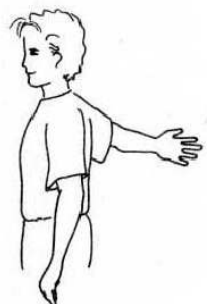



ETIREMENTS HAUT DU CORPS ET BAS DU CORPS


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


EPAULES	
	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

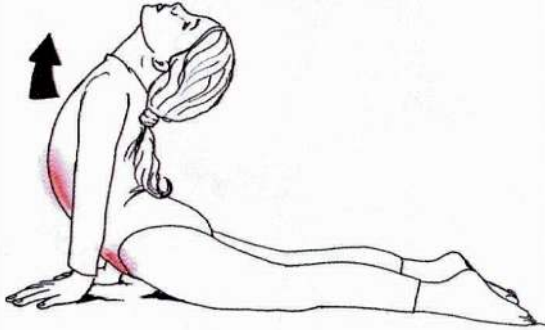
BICEPS	
	<p>Bras tendu vers l'avant, paume de main vers le haut – amener le poignet en extension avec la main opposée</p>

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

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

LOMBAIRES	
	<p>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</p>

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



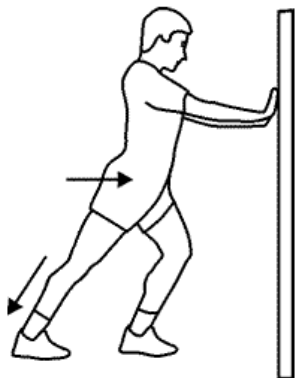
Assis – dessous des pieds face à face – amener les genoux vers le sol

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