

EXERCICES DE SOUPLESSE

Psoas-iliaque



- Genou arrière au sol
- Genou avant à 90°
- Coudes sur le genou
- Dos droit

D : ____ x 30s

G : ____ x 30s

Fessier

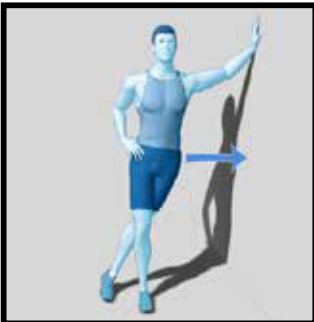


- Assis au sol
- Jambe dessous allongée
- Jambe dessus pliée et croisée
- Dos droit

D : ____ x 30s

G : ____ x 30s

BIT



- Rentrer les fesses
- Déhancher du côté à étirer
- Croiser la jambe
- Dos droit

D : ____ x 30s

G : ____ x 30s

Ischios



- Pied sur un petit banc
- Bassin perpendiculaire à la jambe
- Pencher le corps vers l'avant
- Dos droit

D : ____ x 30s

G : ____ x 30s

Quadriceps



- Sur le côté
- Genou et hanche du bas fléchis
- jambe du haut vers l'arrière
- Cheville-genou-hanche =

D : ____ x 30s

G : ____ x 30s

Mollet



- Pied aligné
- Genou droit
- Avancer les fesses
- Dos droit

D : ____ x 30s

G : ____ x 30s

avant les activités le soir, à froid 2x/jour 3x/jour