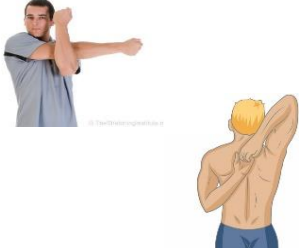

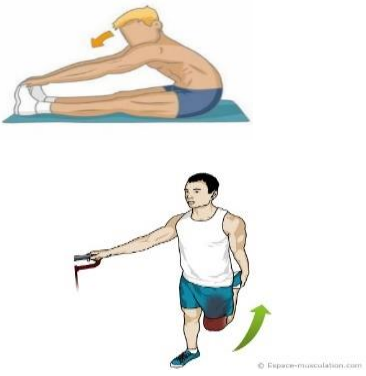



## Etirements

Exercice	Consignes	Schéma de l'exercice
<p><b>Etirements des bras</b></p>	<p>Ne pas oublier de faire les 2 bras</p>	
<p><b>Etirements des abdos : le cobra</b></p>	<p>Epaules basses Avancer les mains si trop difficile de tendre les bras Talons serrés</p>	
<p><b>Etirement des cuisses (ischios et quadriceps)</b></p>	<p>Dos droit sans creuser le dos      Attraper son pied et tirer légèrement vers l'arrière Assis au sol      Attraper ses pieds, dans l'idéal les talons</p>	
<p><b>Etirements des fessiers</b></p>	<p>Allongé au sol      Lever une jambe et poser l'autre par dessus      Attraper la cuisse de la jambe lever et tirer vers soi délicatement</p>	
<p><b>Etirements des mollets</b></p>	<p>Pousser contre un mur Une jambe fléchie, l'autre tendue vers l'arrière</p>	