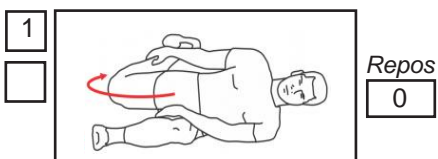


Quadriceps



Note

Entr: 30 à 45 secondes / jambe

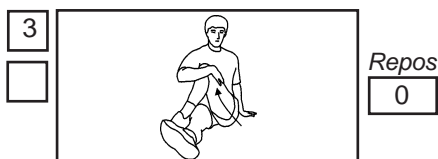
Ischio-jambiers



Note Dos droit, jambe alignée

Entr: 30 à 45 secondes / jambe

Fessiers



Note

Entr: 30 à 45 secondes / jambe

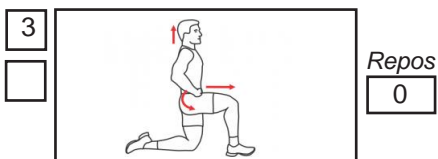
Adducteurs



Note

Entr: 30 à 45 secondes / jambe

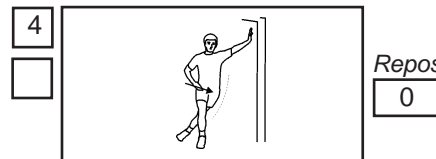
Fléchisseurs des hanches



Note Serrer fesses et bassin vers l'avant

Entr: 30 à 45 secondes / jambe

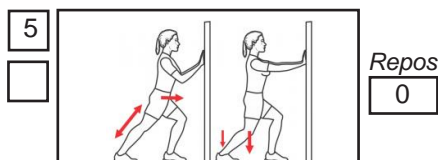
Bandelette Ilio-tibiale



Note

Entr: 30 à 45 secondes / jambe

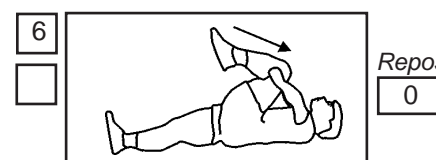
Jumeaux & Soléaire



Note 30" jbe tendue / 30" jbe fléchie

Entr: 30 secondes / jambe

Lombaire



Note Bassin plaqué au sol, pas de rotation

Entr: 30 à 45 secondes / jambe

Exécuter les exercices un à la suite de l'autre. Une répétition de 30 à 45 secondes pour retrouver une amplitude de mouvement normale. Ajouter une ou deux répétitions de 30 à 45 secondes si nécessaire afin de résorber des raideurs potentielles,

Tenir la position d'étirement pour maintenir une sensation de léger inconfort (seuil de douleur 4 / 10).