

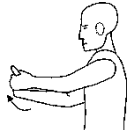
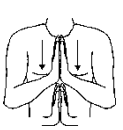
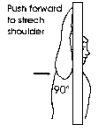


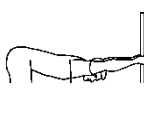


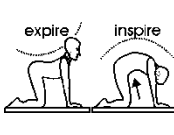
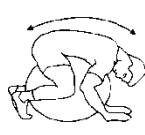

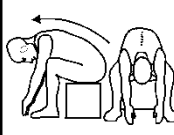

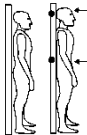






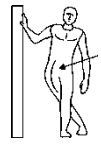
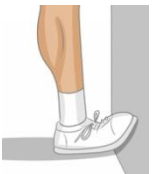
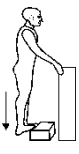
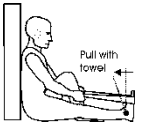


# ÉTIREMENTS: Maintenir la position 2 X 20 à 30 secondes

## 2 à 3 fois par jour

*Vous devez ressentir un léger étirement et non de la douleur*

						
Flexion latérale	Flexion latérale	Flexion diagonale	Flexion diagonale	Occipitaux	Rotation tête	Flexions latérales tête
						
Extenseurs avant-bras	Fléchisseurs avant-bras	Extenseurs avant-bras	Fléchisseurs avant bras	Pectoraux	Pectoraux	Triceps
						
Biceps	Dentelés	Auto-agrandissement	Dorsaux thoraciques	Deltoïde postérieur	Deltoïde postérieur	Flexion latérale
						
Dorsaux lombaire	Chat/Chien	Dorsaux lombaire	Abdominaux	Dorsaux lombaires	Dorsaux lombaires	Fessiers
						
Flexion/exten sion bassin	Auto-agrandissement	Quadriceps	Quadriceps	Quadriceps	Ischio-Jambier	Ischio-jambier
						
Ischio-jambier	Fessiers	Fessiers	Fléchisseurs de la hanche	Fléchisseurs de la hanche	Adducteurs	Adducteurs
						
Adducteurs	TFL	Soléaire	Jumeaux	Jumeaux	Ischio-Jambier / Jumeaux	Ischio-Jambier / Jumeaux