

## ETIREMENTS

Les étirements durent entre **20 et 30 secs**, ils sont à réaliser **2 à 3 fois de chaque côté**. Les postures sont à réaliser sur **4 à 5 cycles respiratoires**. Lors des expirations essayez d'aller plus loin **sans provoquer de douleurs**.

### Grand fessier

Amenez votre genou vers votre poitrine et laissez l'autre tendue au sol.



### Obturbateur interne

Ramenez votre jambe vers vous puis amenez la vers l'intérieur avec la main du côté opposé.



### Piriforme

Posez votre talon droit sur le genou gauche et ramener la jambe gauche vers vous.



## Adducteurs

Les 2 genoux fléchis, pieds collés. Laissez tomber les genoux chacun d'un côté.



## Ischio-jambier

Amenez votre jambe vers vous en mettant vos mains derrière votre cuisse puis tirez le talon vers le plafond.



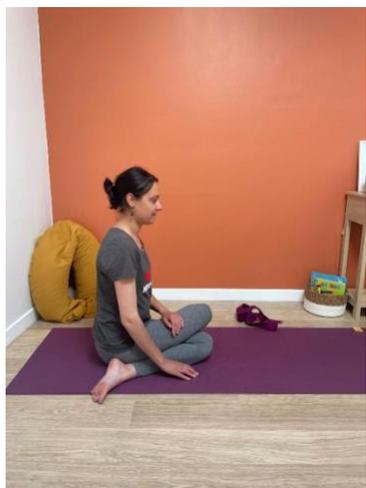
## Posture de l'enfant

En position 4 pattes, mettre les fesses sur les talons et tirer les bras vers l'avant puis sur les côtés



## Anti-sciatique

Partez de la position 4 pattes, croisez les jambes en passant l'une derrière l'autre, écartez les pieds puis essayez de vous asseoir.



## Psoas

Amener le bassin vers l'avant tout en gardant le dos droit. Vous pouvez vous stabiliser avec un ballon devant vous.



## Torsion

Assis, jambes tendues devant vous. Passez le pied droit devant le genou gauche. Prenez appui avec votre bras gauche sur la jambe pour tourner votre buste.

