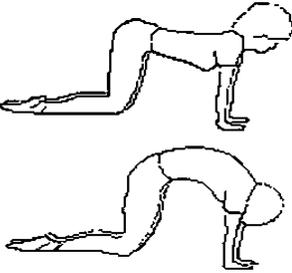


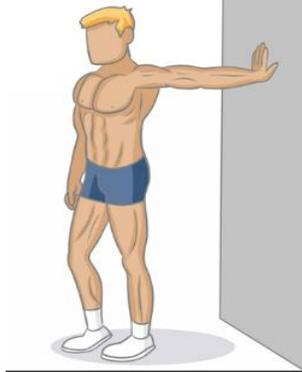
## BAS DU CORPS

| Muscle  | Illustration  | Consignes   |
|---|---|---|
| <p style="text-align: center;">Quadricep</p>      |    | <p>Assis sur le sol, fléchissez une jambe et ramenez votre pied au niveau de votre fesse. L'autre jambe reste tendue. Les 2 jambes sont à 90°C l'une par rapport à l'autre. Allongez vous pour accentuer l'étirement.</p>   |
| <p style="text-align: center;">Adducteur</p>      |    | <p>Assis en tailleur, fléchissez vos jambes et ramenez vos plantes de pieds l'une face à l'autre. Attrapez vos tibias avec les mains et repoussez vos genoux vers le bas avec vos coudes. Le dos doit rester droit.</p>   |
| <p style="text-align: center;">Mollet</p>         |   | <p>Approchez vous près d'un mur. Le talon et la pointe du pied sont calés contre le mur. Le pied doit rester dans cette position sans bouger. Puis, rapprochez votre bassin près du mur et maintenez la position.</p>   |
| <p style="text-align: center;">Fessier</p>        |  | <p>Assis sur le sol avec les deux jambes tendues, croisez votre jambe droite par-dessus votre jambe gauche et glissez le talon droit vers les fesses. Attrapez votre genou droit avec le bras gauche et tirez progressivement en regardant par-dessus l'épaule droite. Idem avec l'autre jambe.</p> |
| <p style="text-align: center;">Ischio jambier</p> |  | <p>Sur un mur ou sur un banc, posez votre jambe à l'horizontale. Essayez de positionner votre jambe à 90°C. En fonction de la gêne générée vous pouvez fléchir +/- la jambe posée sur le mur.</p>   |

## HAUT DU CORPS

| Muscle   | Illustration  | Consignes   |
|----------|---|---|
| Dos      |    | <p>Faire 10 mouvements dos rond / dos creusé.</p>   |
| Lombaire |    | <p>Allongé sur le sol, fléchir la jambe gauche à 90°C et venir la poser au dessus de la jambe droite avec votre main droite. Tenir la position 30s et changez de jambe.</p> |
| Triceps  |   | <p>La photo est assez explicative. Gardez le dos bien droit.</p>  |
| Triceps  |  | <p>Variante possible complémentaire</p>   |

Epaule et pectoraux



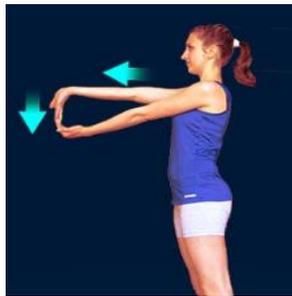
Gardez le corps bien parallèle au mur.  
Tenir la position 30s.

Pectoraux



Simuler une chute jusqu'à ce que la  
position étire les pectoraux.

Bicep + avant bras



Bien tendre le bras.

Abdominaux



Bien expirer pour relâcher  
complètement le corps