

Proposition d'exercices d'étirement

| | |
|-----------------|--|
| Ischio-jambiers |  |
| |  |
| Lombaires |  |
| |  |
| |  |

Fessiers







Soléaire



Gastrocnémien
s



| | |
|-------------------|--|
| <p>Psoas</p> |  |
| <p>Adducteurs</p> |  |
| <p>Quadriceps</p> |  |
| <p>Quadriceps</p> |  |

Grand dorsal



Abducteurs
d'épaule



Fléchisseurs
des doigts



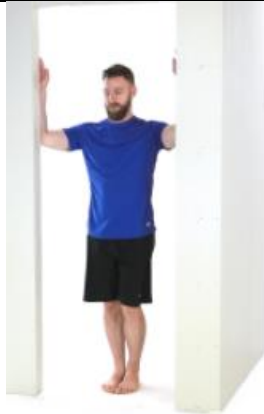
Trapèze
supérieur



Triceps



Pectoraux



Biceps

