

STRECHING AVEC PARTENAIRE

Dos (mobilisation colonne vertébrale)



Droit antérieur

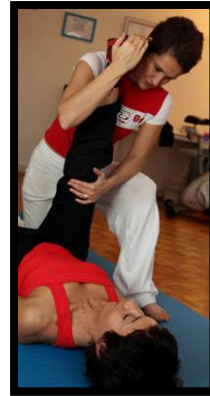


Rotateurs externes de la hanche Jumeau sup. et inf., obturateur int. et ext., carré fémoral



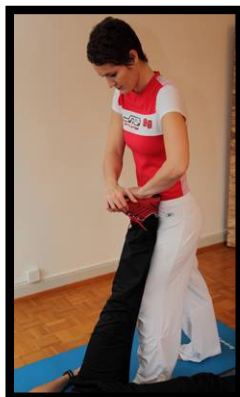
Ischios-jambiers

Semi-tendineux, semi-membraneux, biceps fémoral



Ischios jambiers et mollets

soléaire et gastrocnémien



Piriforme (=ex Pyramidal)



Glutéal = Fessiers (petit et grand)



Hanche (aine et adducteurs)



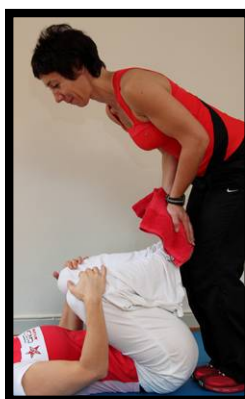
Dos (lombaires)



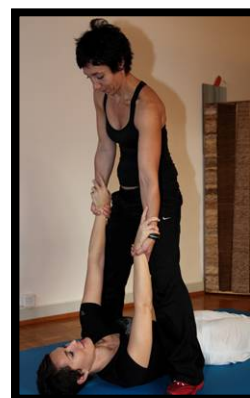
Dos (lombaires en torsion) + biceps fémoral et TFL



Dos (relaxation lombaires)



Dos (allongement colonne vertébrale) + Relaxation épaules



Adducteurs

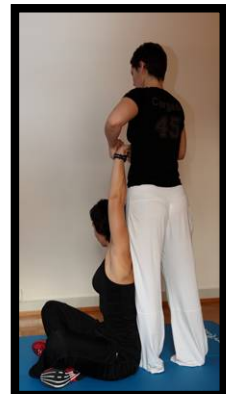
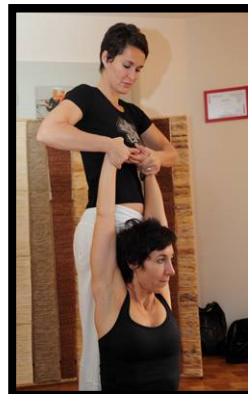
Grand adducteur, long adducteur, court adducteur, pectiné, gracile



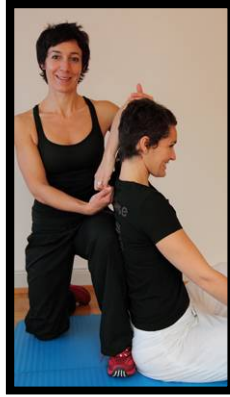
Adducteurs



Pectoraux (petit et grand) + dentelé
antérieur + grand dorsal



Triceps



Rotateurs externes épaule



Nuque

