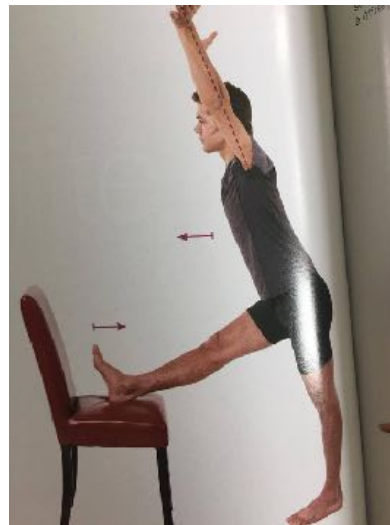


## 4 Étirements à faire 3 fois par semaine

Maintenir la pose 60 secondes. Pour les 2e et 3e, faire 60 sec chaque côté



MICHEL WINOUIR



A surveiller:

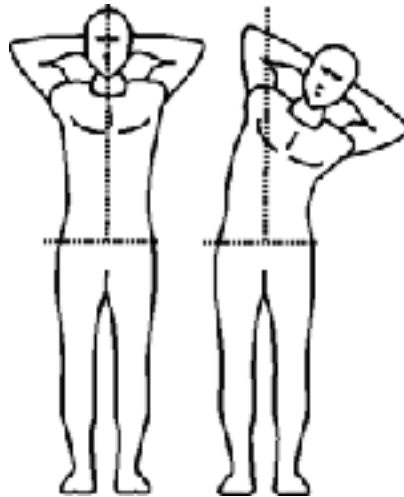
Pose 1. Les jambes doivent être largeur des épaules, les bras (biceps) le long des oreilles, poussez fort sur les bras pour travailler le haut du corps. Étirement des jambes, ischios-jambiers et avant jambes, mollets.

Pose 2: Ne pas forcer sur l'articulation du genou, angle avant de 5 degrés, les bras (biceps) le long des oreilles. Attention à la hauteur de la chaise.

4 étirements

faire 3 @5 fois / semaine

3- **Étirement latéral**, bas du dos, carré des lombes rester 30" @ 60" par côté minimum



4- Équilibre sur 1 pied, 30" , objectif...faire 2minutes / jambes

