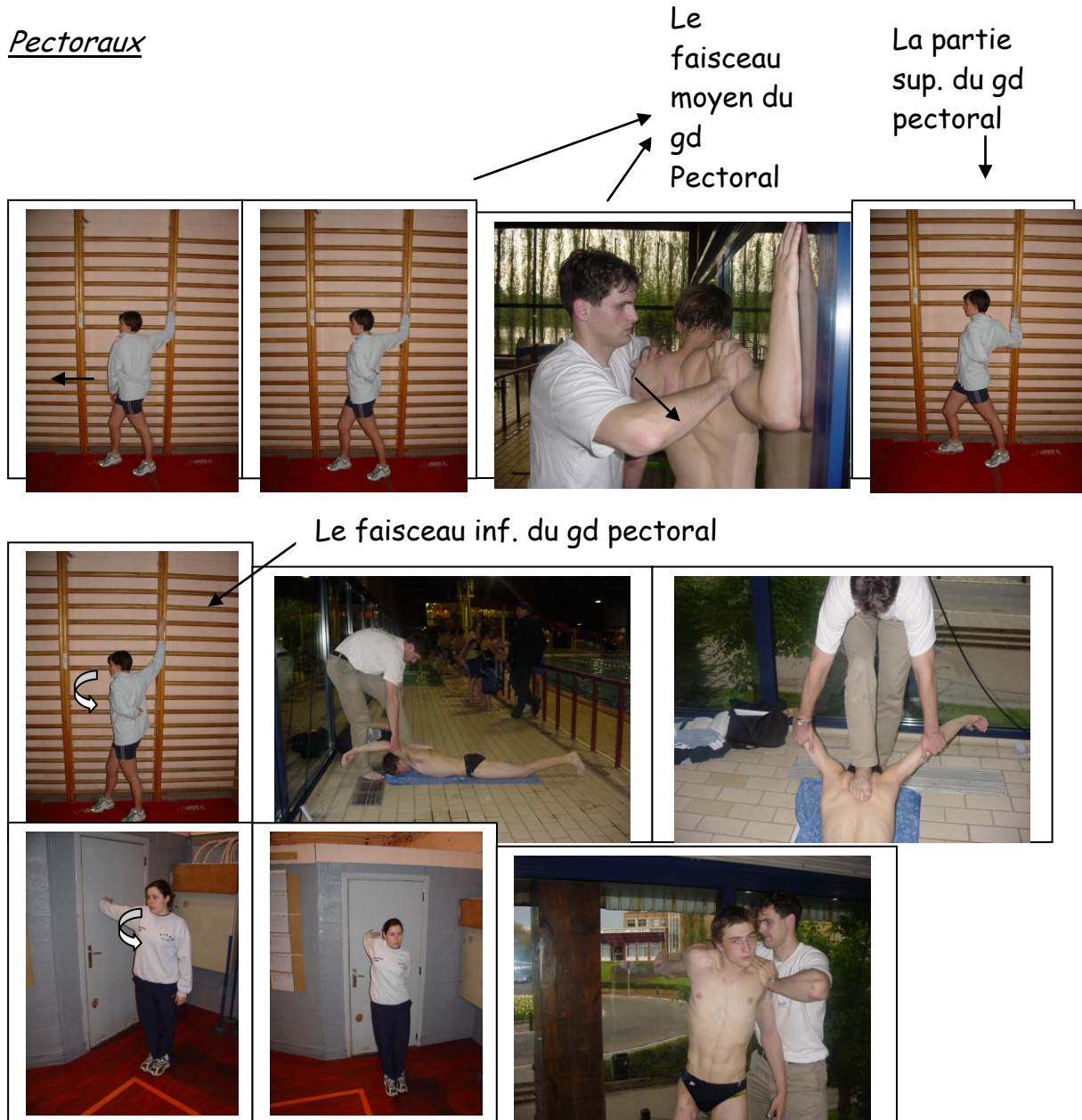
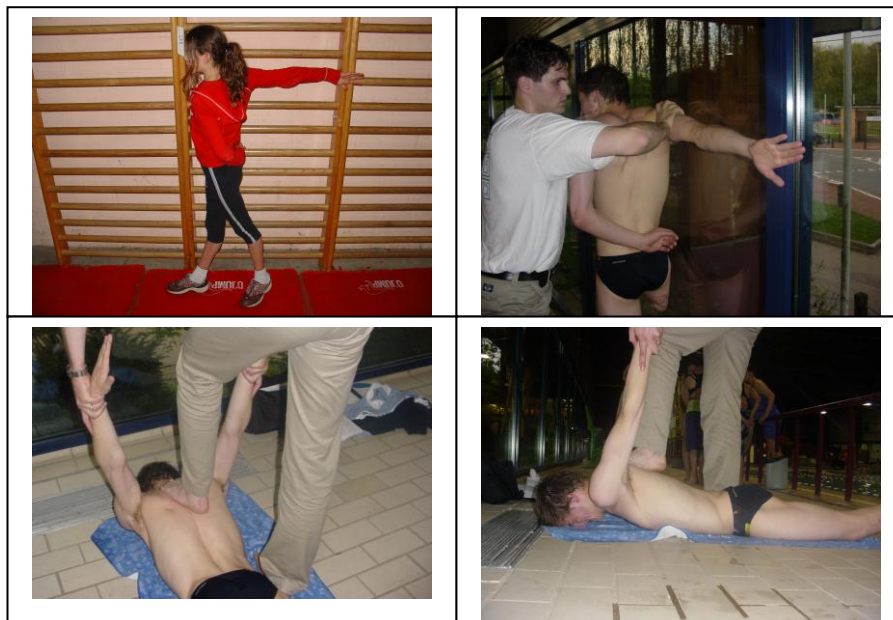


Exemple d'exercices de stretching

Pectoraux



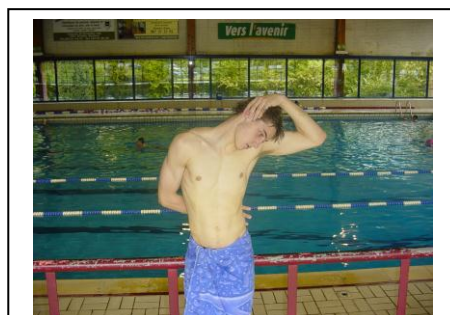
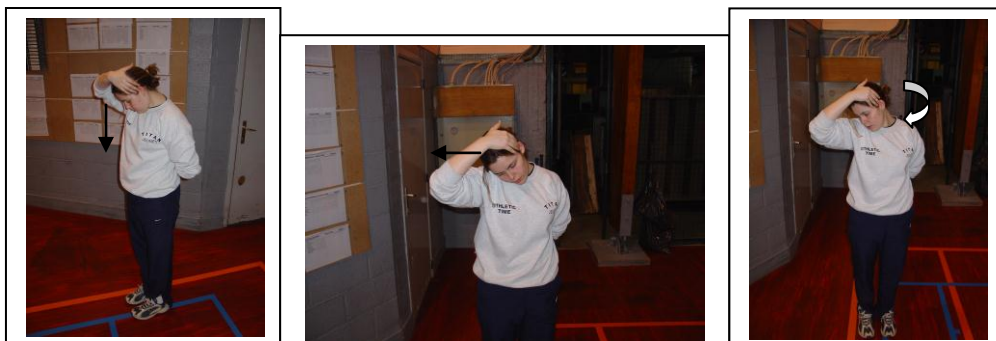
Biceps, (c'est un supinateur, le mettre en tension en mettant le dos de la main sur un mur ou un montant) et deltoïde ant.



Fléchisseurs du poignet



*Trapèze (3 mvt à effectuer ; Flexion-inclinaison controlatéral au trapèze étiré-
Rotation controlatéral au trapèze étiré ; une M. derrière le dos pour fixer la
ceinture scapulaire)*

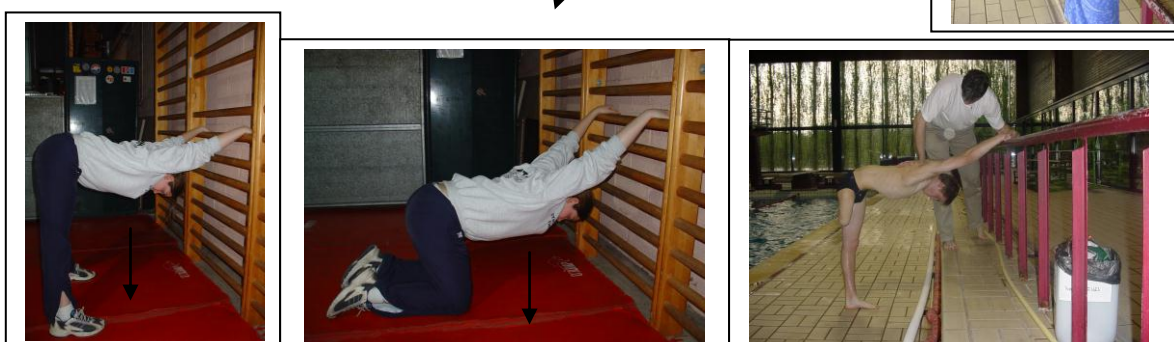


Deltoïdes moyen
et postérieur



Epaules (Muscles de la rétropropulsion)

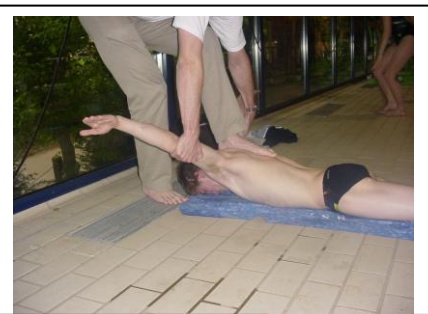
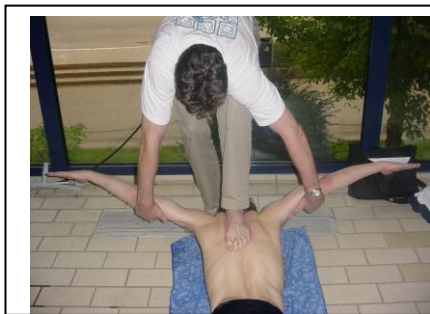
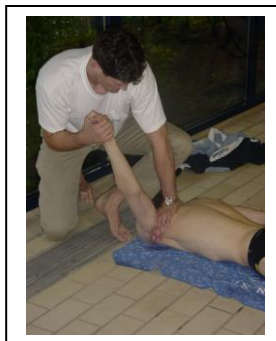
Gx fl. Si E. pas souple
des ischio-jambiers



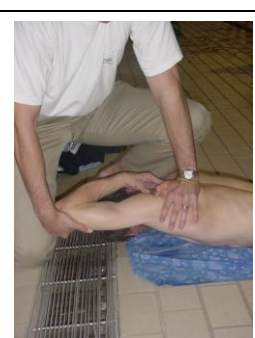
Para-vertébraux



Pectoraux, deltoïdes ant.



Triceps (garder le Cde dans l'axe du tronc)

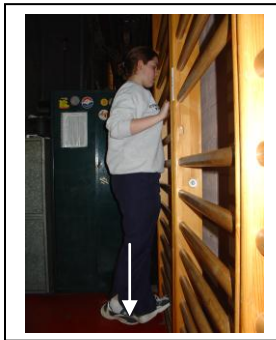


Dorsaux



Jumeaux (muscle bi-articulaire)

Soléaire (muscle mono-articulaire)



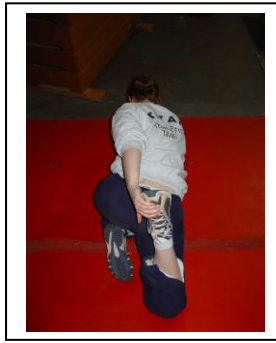
Fléchisseurs dorsaux du P.



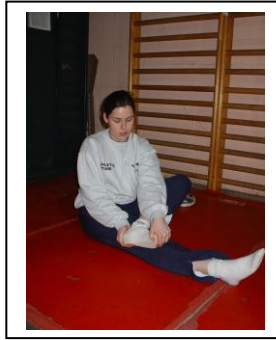
Fessiers, pyramidal



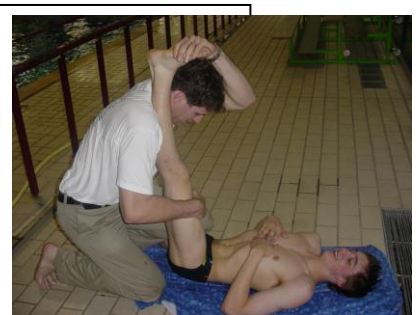
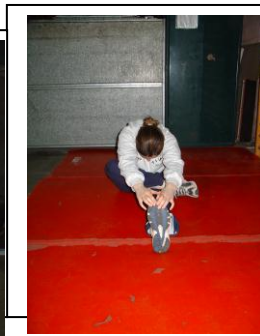
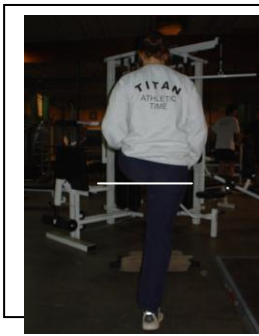
Quadriceps (bloquer l'ischion avec le Cde)



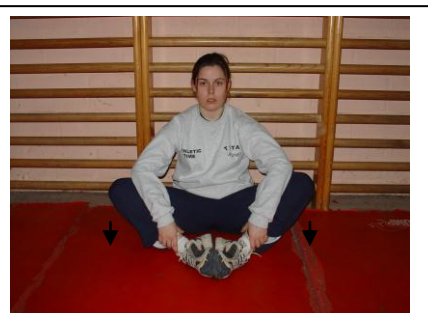
Fléchisseurs plantaires



Ischio-Jambiers



Adducteurs des membres inf.



Abdominaux

