



Notes : Maintenir la position 30 à 60 secondes

1 Étirement du triceps



2 Rotation externe passive



3 Étirement mollet debout



4 Étirement carré lombes



5 Étirement ischio-jambiers



6 Étirement ischiojambiers



7 Étirement quadriceps



8 Étirement fléchisseurs hanche



9 Extension de hanche debout



10 Flexion lombaire avant



11 Étirement fessiers, figure 4



12 Étirement du cou

