

Routine étirements

Pour réaliser la routine:

- Maintenir chaque mouvement 30 sec
- Doit être lent et progressif
- Non douloureux
- Utiliser une respiration profonde

Durée totale d'une routine : 5 min

Répéter 2 à 3 fois cette routine.

Un étirement peut être réalisé seul, dans ce cas il faut le maintenir 3 fois 30 secondes.

Prise de rendez-vous :

- 06 69 19 56 30
- Doctolib

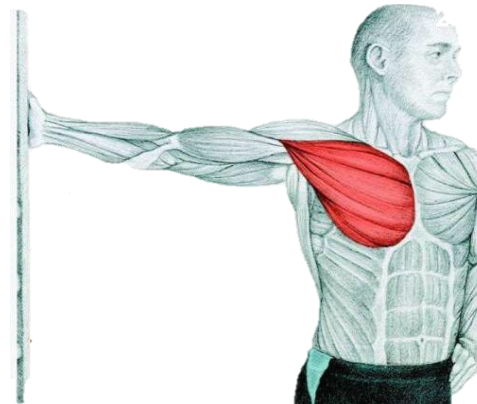


Membre supérieur

Epicondyliens :



Grand pectoral :



Rachis

Trapèze :



Spinaux :



Membre inférieur

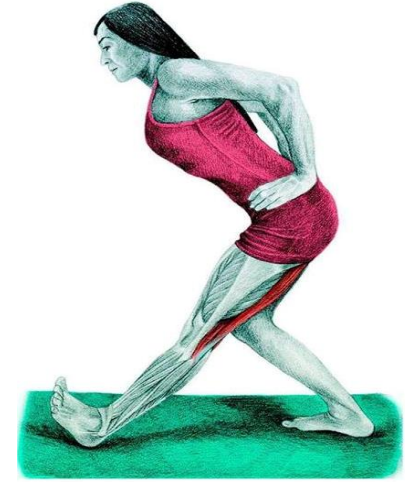
Carré des lombes :



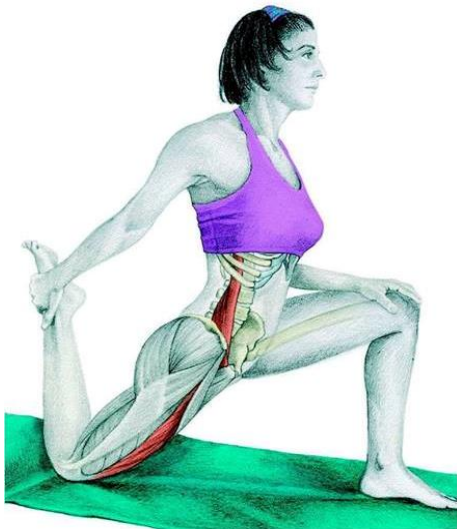
Piriforme :



Ischio jambier et triceps sural :



Psoas :



Quadriceps :



Triceps sural :

