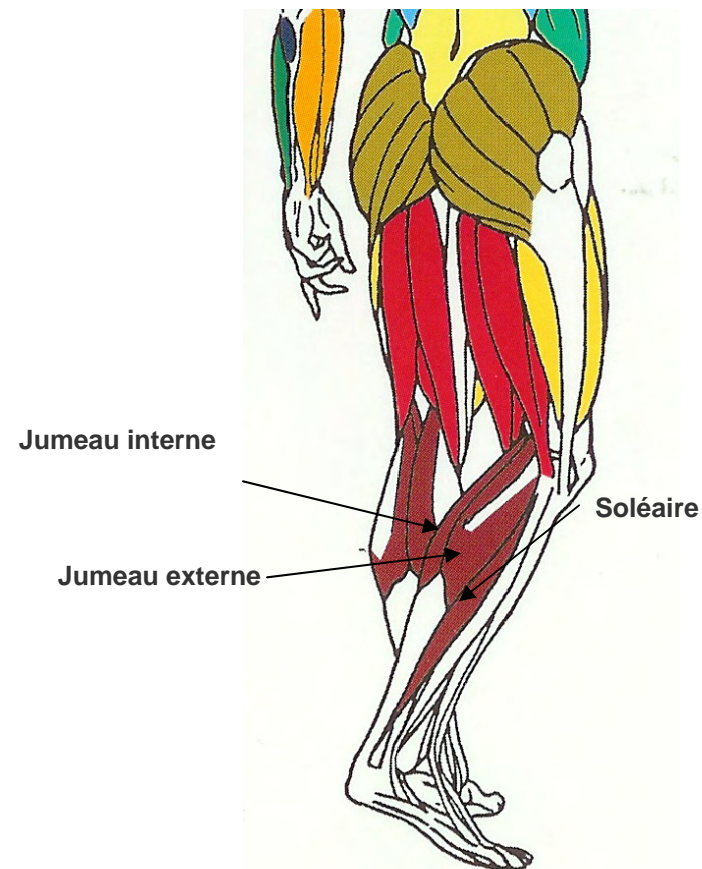
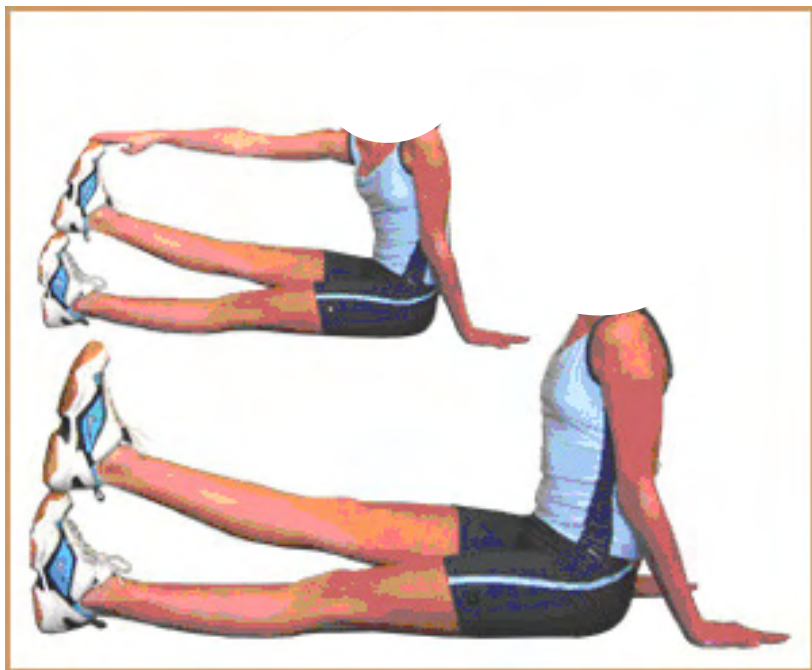


Muscles sollicités : Muscles de la jambe (Jumeaux, Soléaire)

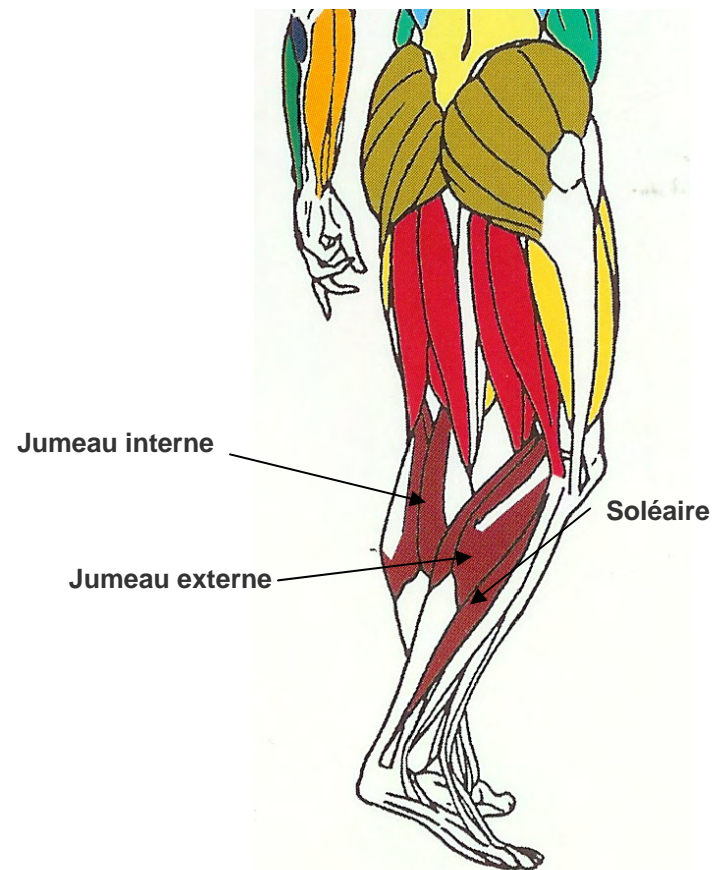


Ce que vous devez faire :

Assis sur les fesses, jambes tendues devant, aller poser le pied droit sur le pied gauche (les jambes restent tendues) et avec la main droite saisir le bout du pied droit pour le tirer doucement vers vous. Pendant tout le temps de cet exercice les jambes restent tendues. Gardez la position 20 à 30 secondes et faire la même chose avec l'autre jambe.

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.

Muscles sollicités : Muscles de la jambe (Jumeaux, Soléaire)

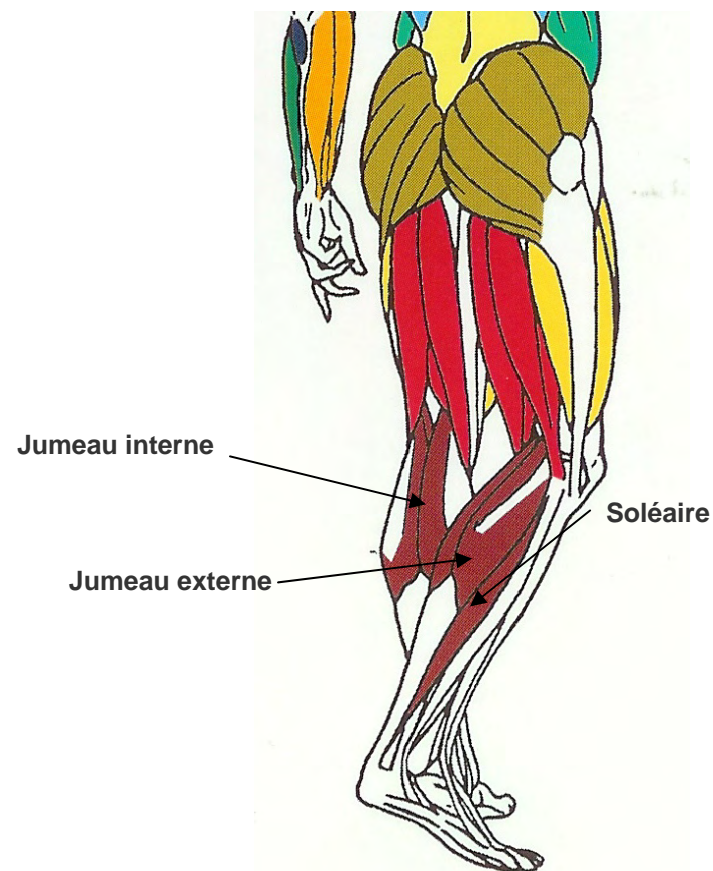
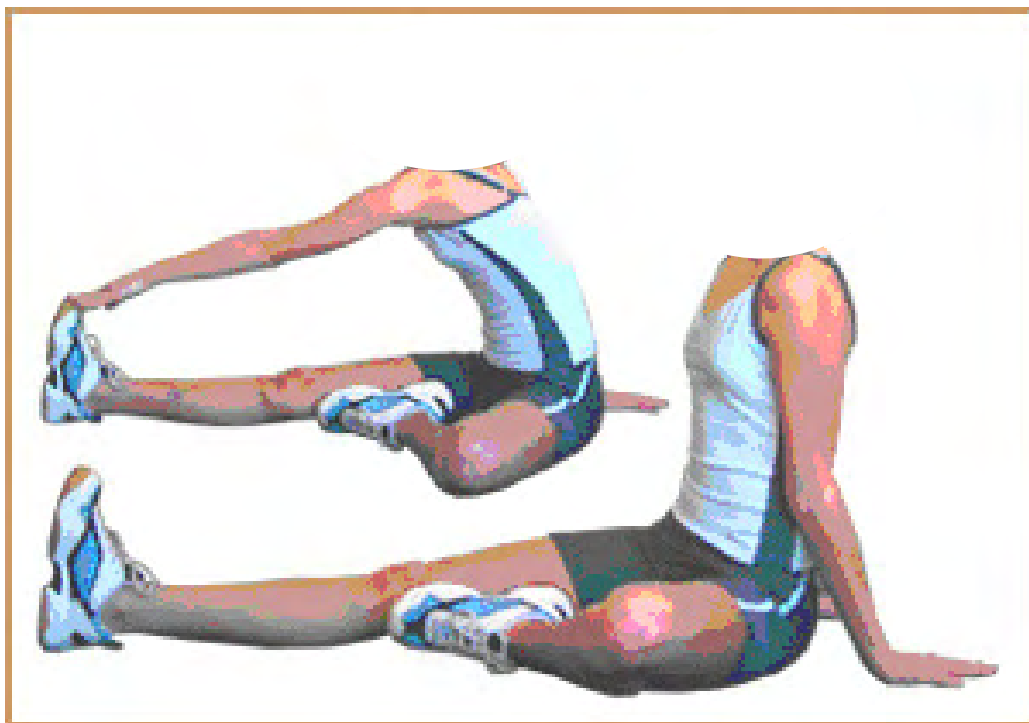


Ce que vous devez faire :

Debout, jambe droite posée tendue sur un plan élevé (chaise), mains à la taille, chercher à ramener le pied sur la jambe (le rapprocher de vous). La jambe au sol reste tendue. Garder la position quelques secondes puis faire le même exercice de l'autre côté.

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.

Muscles sollicités : Muscles de la jambe (Jumeaux, Soléaire)



Ce que vous devez faire :

Assis sur les fesses, jambe droite tendue devant, aller poser la plante du pied gauche contre la cuisse de la jambe droite et avec la main droite saisir le bout du pied droit pour le tirer doucement vers vous. Pendant tout le temps de cet exercice la jambe reste tendue. Gardez la position 20 à 30 secondes et faire la même chose avec l'autre jambe.

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.

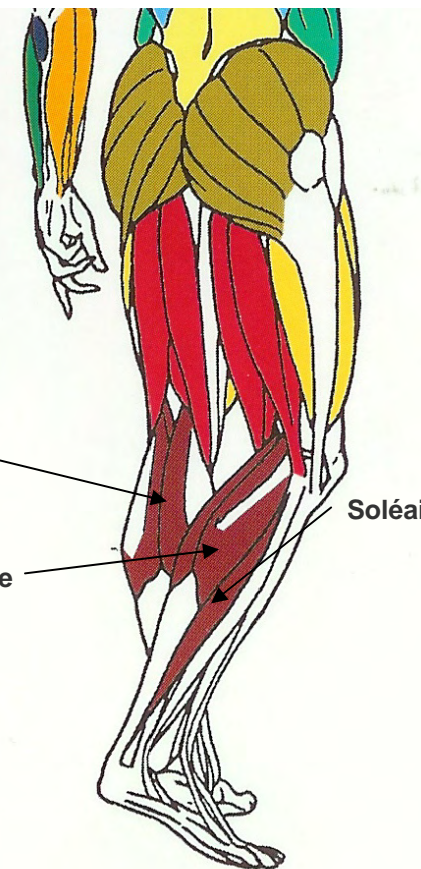
Muscles sollicités : Muscles de la jambe (Jumeaux, Soléaire)



Jumeau interne

Jumeau externe

Soléaire



Ce que vous devez faire :

Assis sur une chaise, une jambe droite tendue devant sur une autre chaise, chercher à ramener votre pied vers vous ou avec la main droite saisir le bout du pied droit pour le tirer doucement vers vous. Pendant tout le temps de cet exercice la jambe reste tendue. Gardez la position 20 à 30 secondes et faire la même chose avec l'autre jambe.

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.