

Notes:

6. Étirement Quads



- Garder les abdos tendus
- Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

7. Étirement Flexion



- Couchez-vous sur le ventre et placez une serviette ou une courroie autour de la cheville.
 - Pliez le genou en tirant la serviette avec les bras jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement.
 - Maintenez l'étirement et relâchez.
 - NOTE: Ne pas arquer le dos pendant l'étirement.
- Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

8. Étirement Quad



- Couchez-vous sur le côté et saisissez la cheville de la jambe du dessus avec votre main afin d'amener le pied vers la fesse jusqu'à une sensation d'étirement sur le devant de la jambe élevée.
 - Maintenez l'étirement en gardant le bas du dos droit et revenez à la position initiale.
- Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

9. Étirement Quad/BIT



- Couchez-vous sur le côté et saisissez la cheville de la jambe du dessus avec votre main afin d'amener le pied vers la fesse en gardant le bas du dos droit.
 - Placez le pied de la jambe du bas sur le genou opposé afin de le descendre vers le plancher jusqu'à une sensation d'étirement sur le côté externe et le devant de la jambe élevée.
 - Maintenez l'étirement et revenez à la position initiale.
- Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

10. Étirement BIT



- Couchez-vous sur le côté avec la jambe du dessous fléchie et la jambe du dessus allongée devant.
 - Mettez votre main sur le bassin afin de le maintenir stable.
 - Levez la jambe du dessus vers le haut et vers l'arrière sans que le bassin bouge en la gardant allongée.
 - Tournez la jambe de sorte que les orteils et la rotule pointent vers le plafond et laissez redescendre la jambe lentement vers le sol derrière vous jusqu'à la sensation d'étirement sur le côté externe de la jambe.
 - Maintenez l'étirement et revenez à la position initiale.
- Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.