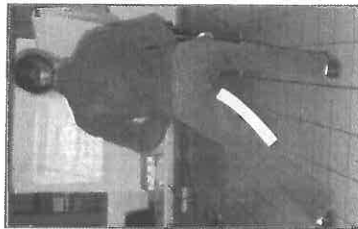


Cuisses, mollets



ETIREMENT DU MOLLET
Le pied posé contre un montant, maintenez le genou tendu puis avancez le bassin vers le pied.



ETIREMENT DE LA CUISSE: Adducteurs
Les pieds écartés, pliez un genou jusqu'à ce que vous perceviez une tension à l'intérieur de la cuisse opposée. Au fur et à mesure de la respiration, accentuez la flexion du genou.

ETIREMENT DE LA CUISSE: Quadriceps

L'AVANT
Posez le pied en arrière sur une table, fléchir le genou opposé jusqu'à ressentir l'étirement dans l'avant de la cuisse.



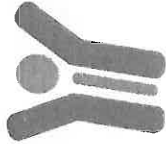
L'ARRIERE
Assis sur une chaise, tendre la jambe en associant la respiration. L'étirement se ressent à l'arrière de la jambe tendue.



Pour nous contacter

KINE PREVENTION 44

cdpk



Des kinésithérapeutes pour la prévention des risques physiques et de la santé au travail

**17, rue du grand verger
44100 Nantes**

**Tél : 02 40 14 30 09
Portable: 06 33 66 57 78**

**E-mail : kineprevention44@orange.fr
Site internet : www.cdpk44.com**

Association loi 1901
Organisme de formation continue
enregistré à la préfecture sous le
N° 5244045674

N° de SIRET 419 347 448 00047

FICHE AIDE MEMOIRE DES MOUVEMENTS VUS EN ATELIERS

QUELQUES PRINCIPES:

Les mouvements sont effectués lentement en associant la Respiration.

Cou, haut du dos, épaules



INCLINAISON LATERALE



La main droite est placée sur l'épaule gauche, inclinez la tête à droite, rentrez le menton. Au fur et à mesure de la respiration accentuez l'inclinaison de la tête. Effectuer la même chose de l'autre côté.

ROTATION

La main droite est placée sur l'épaule gauche, tournez la tête vers la droite, rentrez le menton. Au fur et à mesure de la respiration, accentuez l'inclinaison de la tête. Effectuer la même chose de l'autre côté.



FLEXION -EXTENSION

Descendez la tête en rentrant le menton, en regardant dans la direction du nombril. Au fur et à mesure de la respiration accentuez la flexion de la tête. Remontez la tête en dirigeant votre regard vers le plafond

