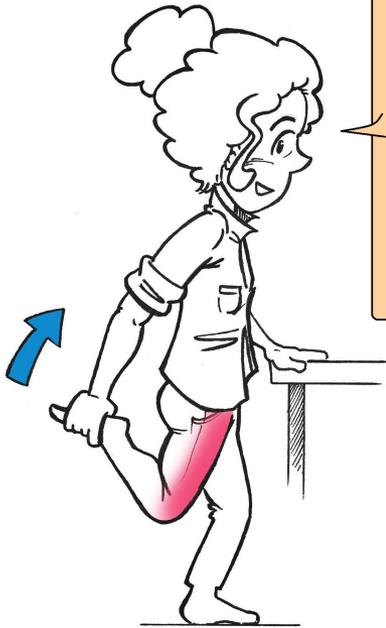


ÉTIREMENT DE LA CUISSE ANTÉRIEURE



TENEZ VOUS DROIT AVEC UNE LÉGÈRE FLEXION DE LA JAMBE OPPOSÉE A L'ÉTIREMENT.

PRENEZ LA JAMBE A ÉTIRER AU NIVEAU DE LA CHEVILLE GRÂCE A VOTRE BRAS **DU MÊME COTÉ.**

LE GENOU DOIT ÊTRE PARALLÈLE ET COLLÉ A L'AUTRE GENOU.

SI VOUS AVEZ DU MAL N' HESITEZ PAS A POSER VOTRE PIED SUR UN TABOURET ET A FLÉCHIR L'AUTRE GENOU POUR DESCENDRE AFIN DE SENTIR L'ÉTIREMENT DE LA CUISSE OPPOSÉE.)

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT BAS-CULER VOTRE BUSTE UN PEU EN ARRIÈRE POUR SENTIR L'ÉTIREMENT DE MANIÈRE PLUS VIVE.



UN PETIT POLIF C'EST BIEN!
UN LOUIS XV C'EST MIEUX!

