



recherche OK

les étirements - les étirements globaux - principes

Accueil Boutique Forum Carte Contact

Votre entraînement

Les exercices d'étirements

- Tout sur l'entraînement
- Physiologie
- Biomécanique
- Psychologie
- Visuels 3D

- Diététique
- Troubles biologiques
- Dopage
- Blessures
- Etirements

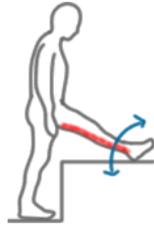
- les étirements...
- étirer global...
- les exercices

Podologie

- Le mag
- Articles scientifiques
- Histoire(s) de courses
- Ouvrages - références
- Notre équipe
- La boutique
- Zatopek

membres inférieurs

arrière



ischios jambiers en rotation

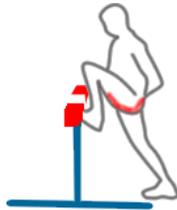


ischios (consignes : pointe de pied vers soi, dos droit)



ischios

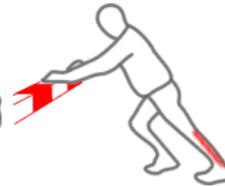
arrière



fessiers



fessiers



mollets

avant



quadriceps



quadriceps (consigne : serrer les fesses)



psoas (haut de l'avant cuisse)

côtés



adducteurs (intérieur des cuisses)



Abducteurs (extérieur des cuisses)



Abducteurs

.. ..

Buste

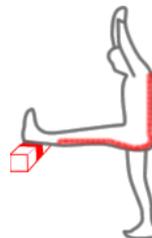
buste



dos (consignes : fesses serrées, talons au sol)



dos et intercostaux



ischios jambiers et dos

