



Après la randonnée quelques étirements

membres inférieurs

arrière



ischios jambiers
en rotation



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



ischios

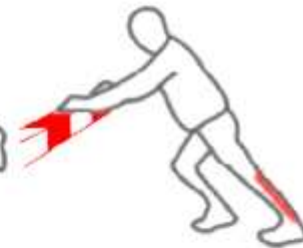
arrière



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

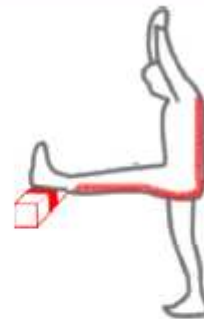
buste



dos



dos et intercostaux



ischios jambiers et dos

(consignes : fesses serrées, talons au sol)