

Antéversion du bassin

Étirement des muscles	Tonification des muscles
Psoas-iliaque	Grand fessier
Droit fémoral (Quadriceps)	Ischiojambiers
Muscles paravertébraux	Pelvi-trochantérien
Petit fessier	Grand droit de l'abdomen
Tenseur du fascia lata	
Sartorius	



ANTÉVERSION DU BASSIN

Sortir les fesses
 Tiré du livre Les exercices qui vous soignent Tome 2 [PAGE 100]



LES ÉDITIONS DE
L'HOMME
Une société de Québec Média

PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3
<p>A</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement du psoas-iliaque et du droit fémoral au sol avec ballon</p> 	<p>A</p> <p>PROPRIOCEPTION <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement actif du psoas-iliaque sur banc</p> 	<p>A</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Rétroversion du bassin au sol</p> 
<p>B</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement du droit fémoral debout avec chaise</p> 	<p>B</p> <p>PROPRIOCEPTION <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement actif du droit fémoral avec ballon</p> 	<p>B</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Extension de la hanche sur ballon en position de planche spinale</p> 
<p>C</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement des fléchisseurs de la hanche en bord de lit</p> 	<p>C</p> <p>PROPRIOCEPTION <input type="checkbox"/></p> <p>Antéversion/rétroversion du bassin au sol avec jambe tendue</p> 	<p>C</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Planche abdominale au sol</p> 