

Rotation externe des pieds

Étirement des muscles	Tonification des muscles
Grand fessier	Tenseur fascia lata
Pelvi-trochantérien	Petit fessier
Biceps fémoral	
Sartorius	
Psoas-iliaque	



PIEDS EN OUVERTURE

Se tenir les pieds en canard
Tiré du livre Les exercices qui vous soignent Tome 2 [PAGE 148]



Une société de Québec Média

PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3
<p>A</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement du grand fessier en position couchée</p> 	<p>A</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement du sartorius en appui au mur</p> 	<p>A</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Squat au mur avec ballons</p> 
<p>B</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement des pelvi-trochantériens en position couchée</p> 	<p>B</p> <p>PROPRIOCEPTION <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement des extenseurs de la hanche en appui au mur</p> 	<p>B</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Fente avant</p> 
<p>C</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement du biceps fémoral au mur</p> 	<p>C</p> <p>PROPRIOCEPTION <input type="checkbox"/></p> <p>Rotation médiale du membre inférieur en position couchée</p> 	<p>C</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Chaise statique au mur avec ballon</p> 