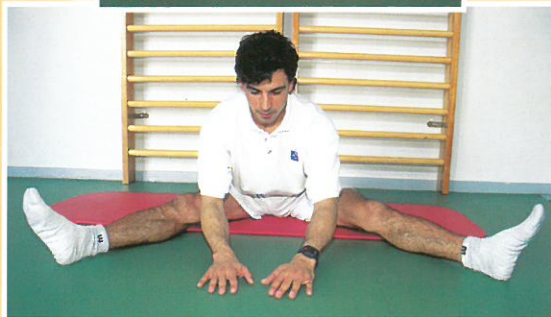
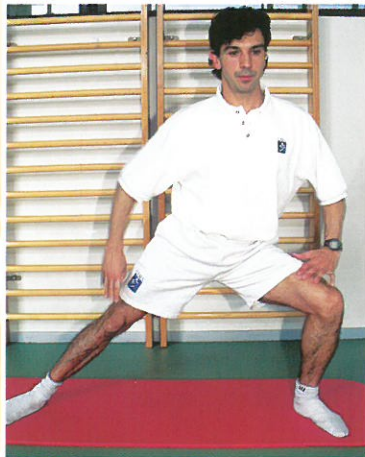




# Exercices d'étirement

Les éducatifs du  
CERS

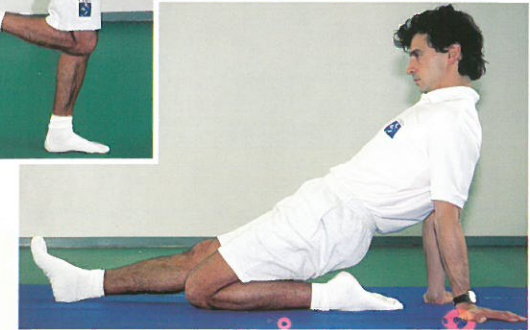
**Etirement des adducteurs**



**Etirement des Ischio jambiers**



**Etirement du psoas et du quadriceps**



**Etirement du triceps**



## Etirement du hauban externe de hanche



## Les étirements

### Pourquoi ?

- Pour prévenir les lésions musculo-tendineuses.

### Quand ?

- A chaque entraînement, pour assouplir.
- Avant l'effort, pour échauffer.
- Après l'effort, pour récupérer.

### Comment ?

- Lentement.
- Longtemps (10 secondes minimum).
- Répétés plusieurs fois.



83, avenue du M<sup>re</sup> de Lattre de Tassigny  
40130 Capbreton - France  
Tél. : 33 (0) 5 58 48 88 88  
Fax : 33 (0) 5 58 48 87 99  
<http://www.cers.org>  
E-mail : [info.patients@cers.org](mailto:info.patients@cers.org)



Rte de la Corniche d'Or - BP 510  
83705 St-Raphaël Cedex - France  
Tél. : 33 (0) 4 94 19 70 50  
Fax admission : 33 (0) 4 94 82 23 37  
Fax administration : 33 (0) 4 94 83 60 09  
E-mail : [cers.saint.raphael@libertysurf.fr](mailto:cers.saint.raphael@libertysurf.fr)

deux établissements du groupe

**Dynamis**

filiale de

