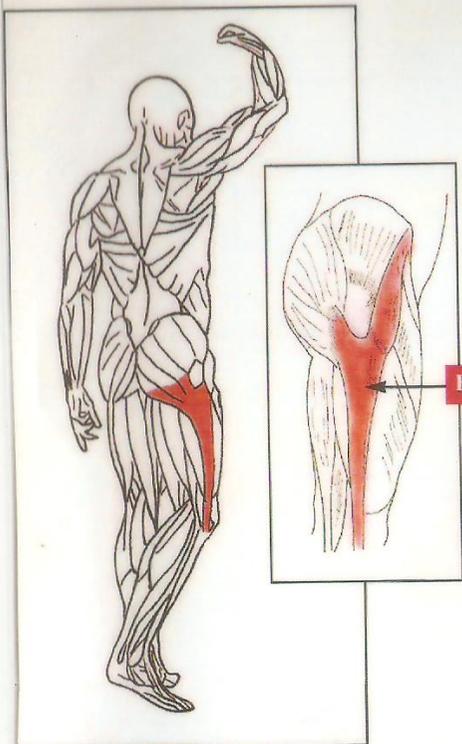


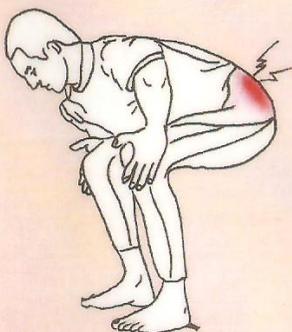
ETIREMENT des FESSIERS, du FASCIA-LATA

muscle externes de la cuisse



Fascia-lata

MISE EN GARDE



Le bas du dos doit être plat



1

- ◇ Pieds bien écartés.
- ◇ Fléchir les genoux.
- ◇ Creuser le bas du dos en tirant les fesses vers le haut.

CONTRACTER

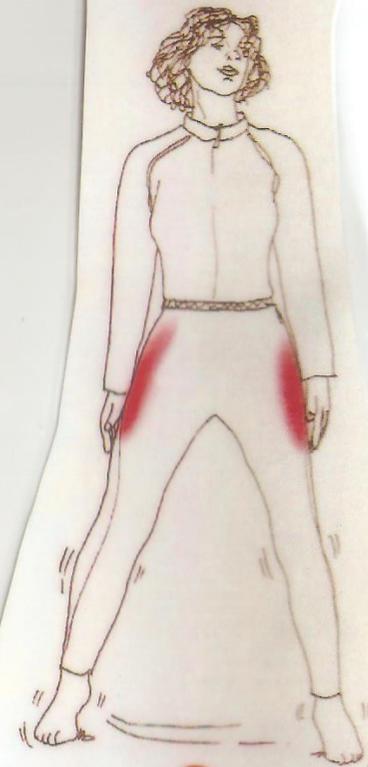


2

- ◇ Les pieds toujours écartés.
- ◇ Placer les mains à l'extérieur des genoux (paume de la main contre la face latérale du genou).
- ◇ Pousser avec les mains sur les genoux (vers l'intérieur), les genoux s'opposant à la poussée.

ETIREMENTS ACTIVO-DYNAMIQUES FASCIA-LATA BILATÉRAL

ECARTER SERRER



3

- ◇ Ecarter et ramener rapidement les pieds pendant 10 s.