

Étirement des fléchisseurs de la hanche en position agenouillée

Départ : À genoux, jambes pliées à un angle de 90°, corps droit, tête en position neutre, torse bombé et bras allongés le long du corps de manière à créer une ligne droite de la tête aux genoux.

Action : Fléchir la hanche droite en amenant le pied droit au sol, genou plié à un angle de 90°. Incliner légèrement le torse vers l'arrière en avançant un peu la hanche gauche pour intensifier l'étirement. Tenir 20-30 seconds.

Fin : Reprendre la position initiale et répéter de l'autre côté.

Muscles travailler: Psoas. La douleur au bas du dos peut être attribuer au psoas serré causé par une position assis prolonger.

