

# Etirements membres inférieurs

Muscles étirés	Illustrations			
<p><b>Quadriceps</b></p> 				
<p><b>Psoas</b></p> 				
<p><b>Adducteurs</b></p> 				
<p><b>Fessiers</b></p> 				
<p><b>Ischios jambiers</b></p> 				
<p><b>Jumeaux - Soléaire</b></p> 				