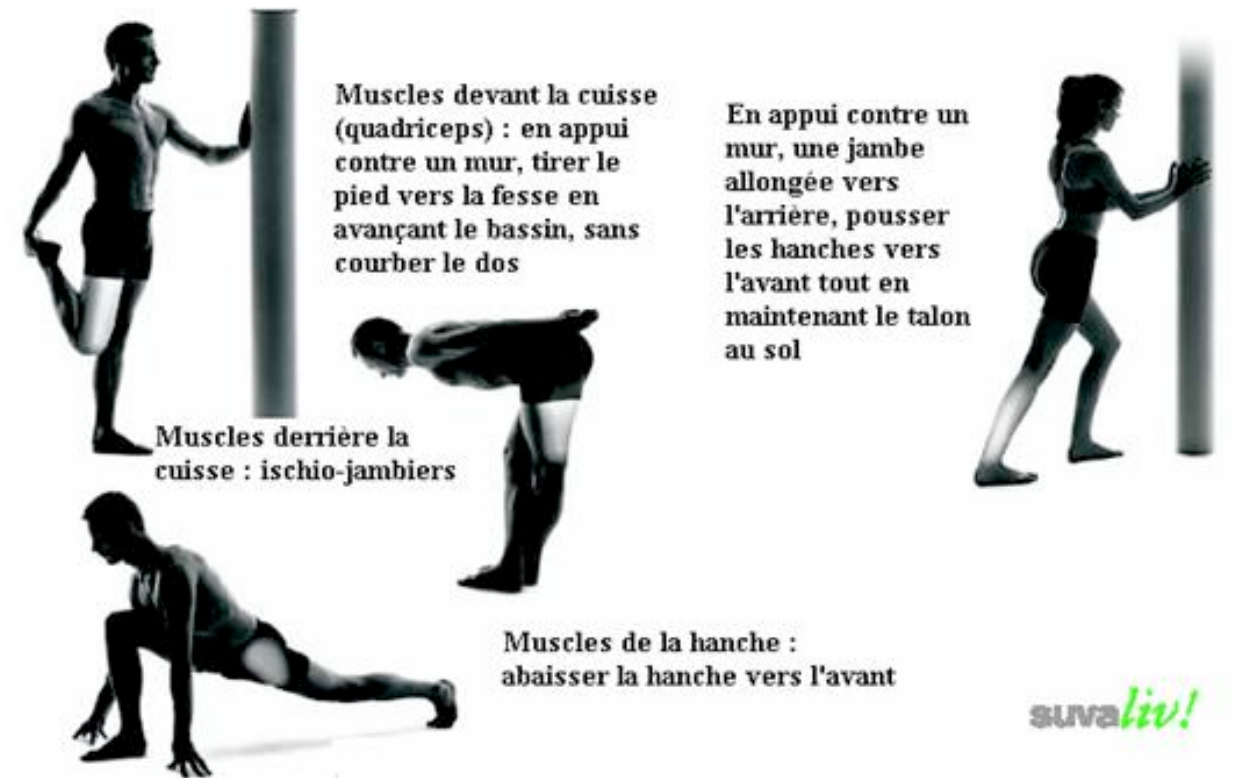


Comment s'étirer ?



Variante étirements des mollets pour crampes nocturnes à faire avant de se coucher et éventuellement au réveil

Les pieds sont écartés dans l'alignement des hanches, orteils vers l'avant, dans l'axe des genoux, talons au sol (à vérifier). Avancez le bassin et le tronc en avant, dos droit. Laissez les jambes bien tendues. Attention à la position de la nuque qui doit rester dans l'axe de la colonne vertébrale (abdominaux rentrés).

Variante : la corde permet de soulager l'étirement simultané des ischio-jambiers, pour les personnes moins souples

