



FIERS  
DE LA TEAM HCL  
MERCI!

# ETIREMENT DES FESSIERS

**HCL**

HOSPICES CIVILS  
DE LYON

- En position allongée sur le dos.  
Croisez une jambe, de sorte que la cheville s'appuie sur le genou.  
Agrippez fermement la cuisse de la jambe qui n'est pas croisée.
- Inspirez puis expirez en ramenant votre genou vers votre poitrine.
- Maintenez la position 20 à 30 secondes pour chaque jambe.

