

.....  
FIERS

DE LA TEAM HCL

MERCI!

# ETIREMENT DES MOLLETS

**HCL**

HOSPICES CIVILS  
DE LYON

- Placez-vous debout en appui sur une chaise ou un mur.
- La jambe avant fléchie, pied à plat
- La jambe arrière tendue.
- Inspirez puis expirez en poussant votre talon arrière en direction du sol (vous devez sentir l'étirement à l'arrière de votre jambe).
- Maintenez la position 20 à 30 secondes pour chaque jambe .

