

# ETIREMENT QUADRICEPS

---

- En position debout ou assis, saisissez votre pied puis ramenez le talon vers les fessiers. Le bassin est légèrement basculé vers l'avant afin de ressentir au maximum l'étirement.
  - Adoptez une respiration lente et contrôlée pendant l'exercice.
  - Maintenez la position 20 à 30 secondes pour chaque jambe.
- 

FIERS  
DE LA TEAM HCL  
MERCII !

HCL  
HOSPICES CIVILS  
DE LYON



FIERS  
DE LA TEAM HCL  
MERCII !

HCL  
HOSPICES CIVILS  
DE LYON

