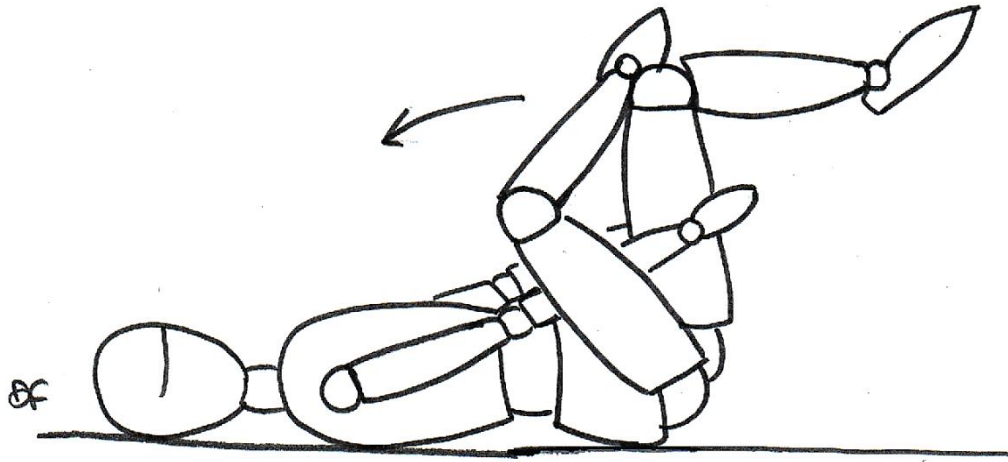


## Fiche N°2 : Etirement des fessiers



**Exemple à droite :** allongé sur le dos avec si possible un coussin sous la tête. Je viens plier mes deux jambes. Je croise la jambe droite sur la jambe gauche en posant la cheville droite sur le genou gauche. Je saisis avec mes mains la cuisse gauche. La traction vers soi se fait en tirant avec les biceps et en relâchant les épaules. Les épaules sont bien à plat, tête posée sur le coussin. La tension se fait alors sentir dans la fesse et à l'arrière de la cuisse droite. Comme pour tout étirement, il faut sentir une tension mais respecter la règle de la non douleur (ou à défaut la règle de la moindre douleur). Je respire profondément en gonflant mon ventre lorsque j'inspire et en relâchant mon ventre lorsque j'expire. Je tiens la position pendant 30s-1min et je viens ensuite relâcher la position doucement. Je fais le même exercice pour le côté gauche.



Delphine François

Ostéopathie – Posturologie – Réflexes Archaiques

79 avenue de la Marne – 64200 Biarritz

05.59.85.39.68- [francois.osteobiarriz@gmail.com](mailto:francois.osteobiarriz@gmail.com)

[www.francois-osteobiarriz.com](http://www.francois-osteobiarriz.com)