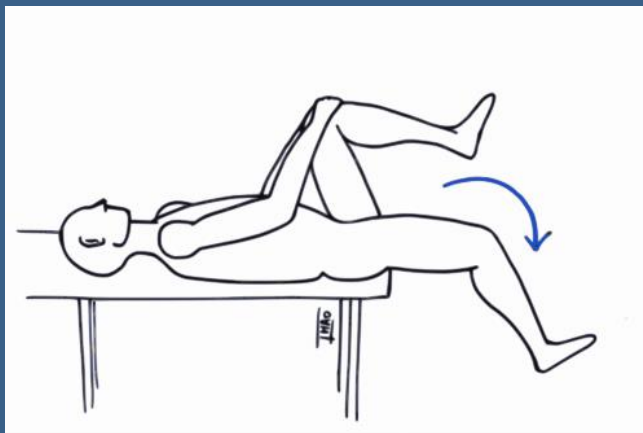
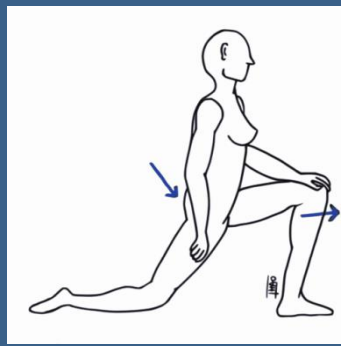
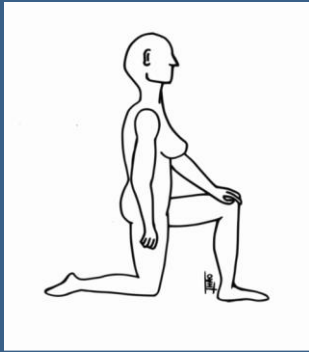


# Cabinet de Chiropraxie

## Cergy-Pontoise

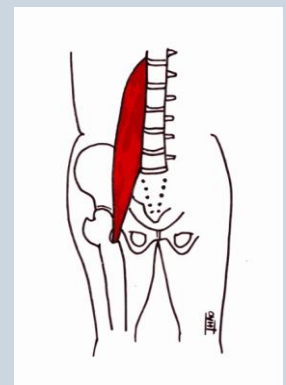
### Étirement du muscle psoas



**Maintenir 20 secondes l'étirement**

- Vous devez ressentir un étirement au niveau de l'aîne et/ou du haut de la cuisse du côté de la jambe en extension (celle qui est sur le sol)
- puis refaites le même mouvement du côté opposé
- Veillez à garder le dos plat et ne pas accentuer la cambrure du bas du dos. Le genou flechi ne doit pas dépasser la pointe du pied, avancez le pied si c'est le cas.
- Ne pas faire d'à-coups.
- **Attention !** Arrêtez l'exercice en cas de douleurs.

**« Pensez à ne pas croiser les jambes dans la journée ! »**



Anatomie du muscle psoas