

STRETCHING PASSIF

Durée 10'00 :

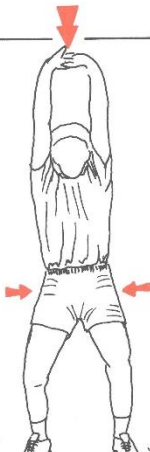
- Effectuer sur 3 respirations chaque posture
- Expirer sur l'étirement

DORSAUX

POSITION DE DÉPART



DÉROULEMENT



EXTENSEURS des BRAS

POSITION DE DÉPART

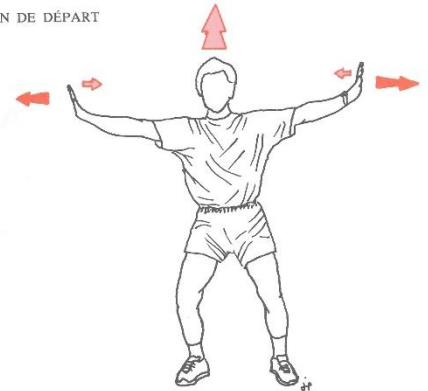


DÉROULEMENT

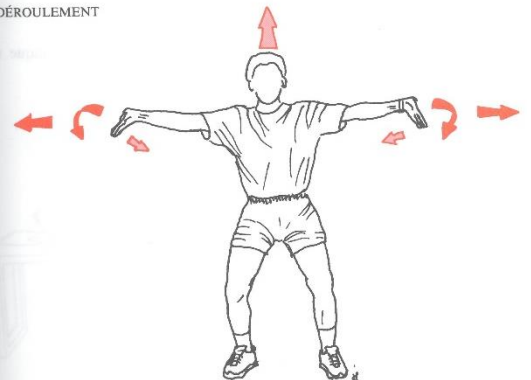


FLECHISSEURS des BRAS

POSITION DE DÉPART



DÉROULEMENT



FESSIERS

POSITION DE DÉPART



DÉROULEMENT



POSITION DE DÉPART



GRANDS DROITS

POSITION DE DÉPART



DÉROULEMENT

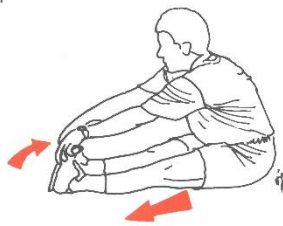


MOLLETS

POSITION DE DÉPART



DÉROULEMENT



DÉROULEMENT



OBLIQUES

POSITION DE DÉPART



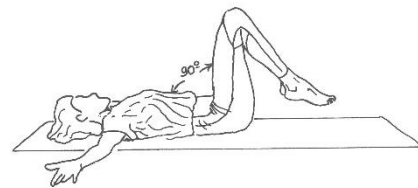
DÉROULEMENT



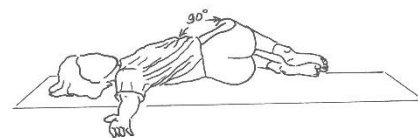
DÉROULEMENT



POSITION DE DÉPART



DÉROULEMENT

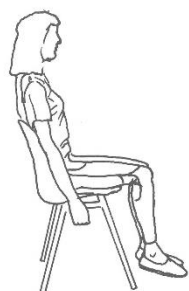


DÉROULEMENT

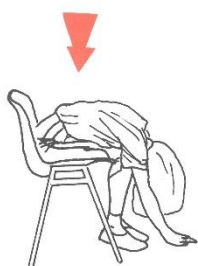


SPINAUX

POSITION DE DÉPART



DÉROULEMENT



POSITION DE DÉPART



DÉROULEMENT

