

A effectuer au calme, en expiration contrôlée, 15s par mouvement à droite et à gauche

1

• **Jambes :**

- Etirements Jumeaux/Soléaires/Péroniers

2

• **Cuisses :**

- Ischios/Quadriceps

3

• **Ceinture pelvienne:**

- Fessiers/adducteurs/abducteurs/psoas

4

• **Ceinture abdominale :**

- Abdos/lombaires

5

• **Dorsaux :**

- dos rond/dos droit

6

• **Pectoraux :**

- Etirement mur ou banc

7

• **Ceinture scapulaire :**

- Etirement deltoïde/muscles scapulaires

8

• **Bras :**

- Biceps/triceps

9

• **Avant-bras :**

- Flexisseurs

10

• **Chaîne dorsale :**

- Etirement actif