

1.



PENCHER EN AVANT

2.



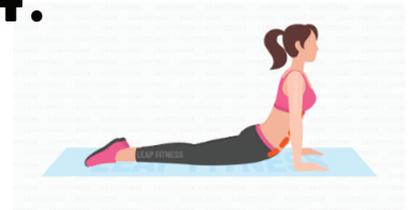
**CHIEN ORIENTÉ
VERS LE BAS**

3.



**ÉTIREMENT FENTE AGENOILLÉE
GAUCHE ET DROITE**

4.



ÉTIREMENT COBRA

5.



**POSTURE DE
L'ENFANT**

6.



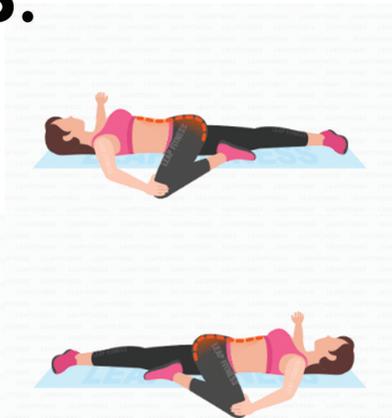
**ÉTIREMENT ASSIS DE L'ISCHIO-JAMBIER
GAUCHE ET DROITE**

7.



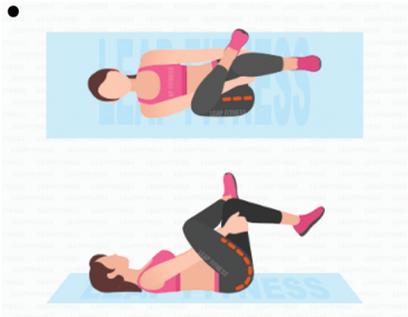
**ÉTIREMENT GENOU GAUCHE PUIS
GENOU DROIT VERS POITRINE**

8.



**ÉTIREMENT
LOMBAIRE TORSION
GAUCHE PUIS
DROITE**

9.



**ÉTIREMENT
DU FESSIER GAUCHE
ET DROITE**

La position de départ doit être confortable.

Progressiez lentement, en soufflant, sans à-coups, pour gagner progressivement en amplitude.

Tenez l'étirement environ 30 secondes.

Passez à l'exercice suivant, reproduisez 2 ou 3 fois la routine.

