

POUR VOTRE BIEN-ÊTRE



1 Arrière jambes, fesses



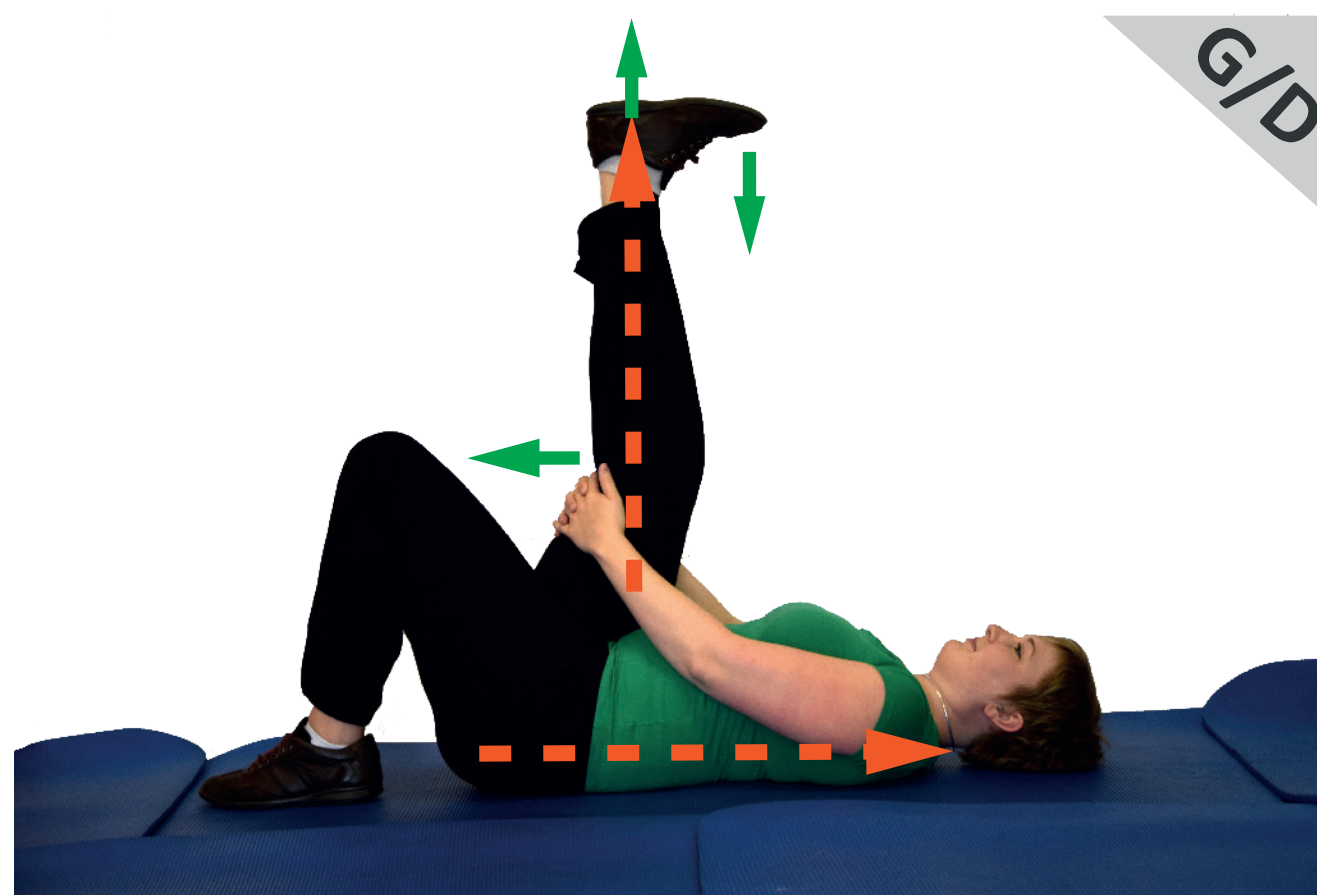
2 Psoas



3 Dorsaux



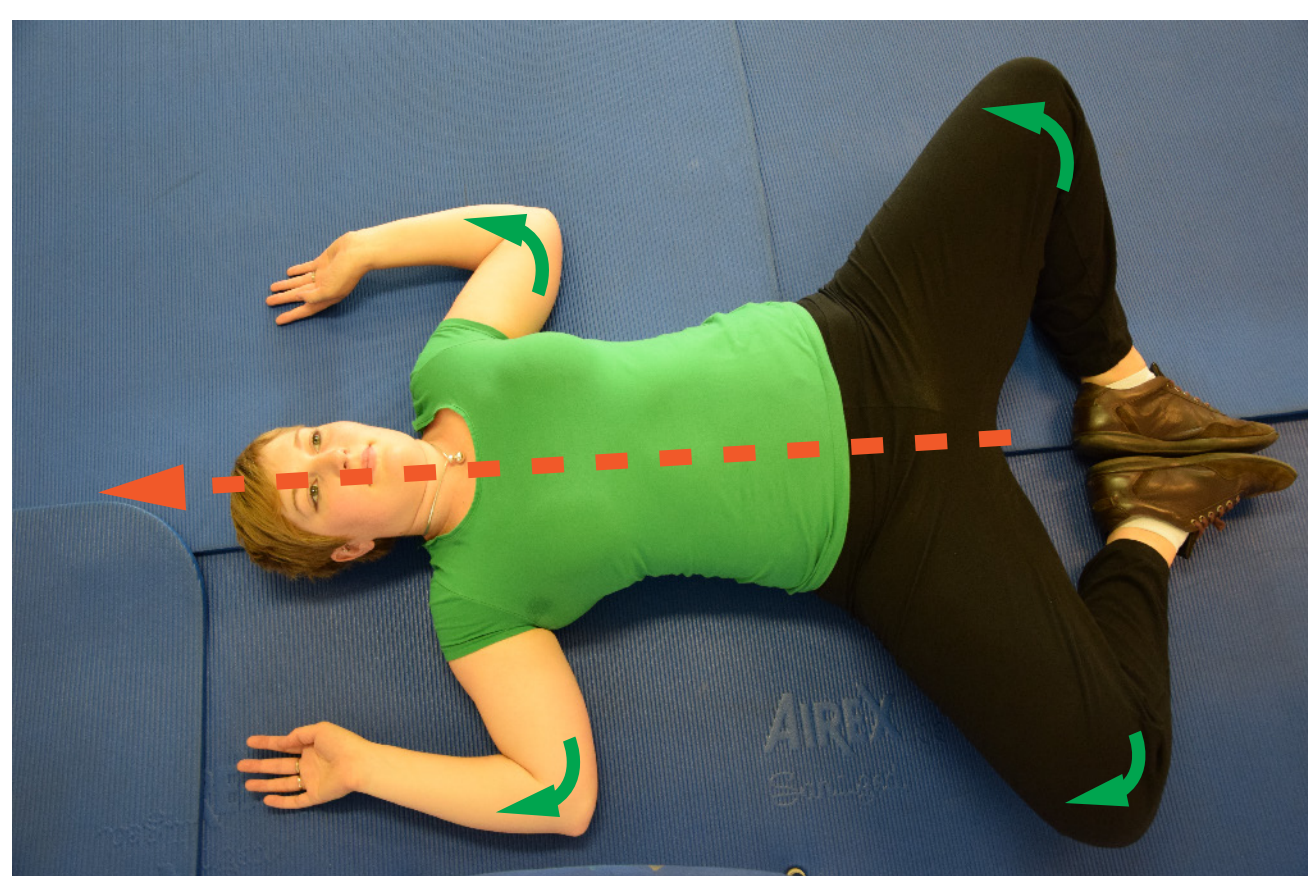
4 Bas du dos



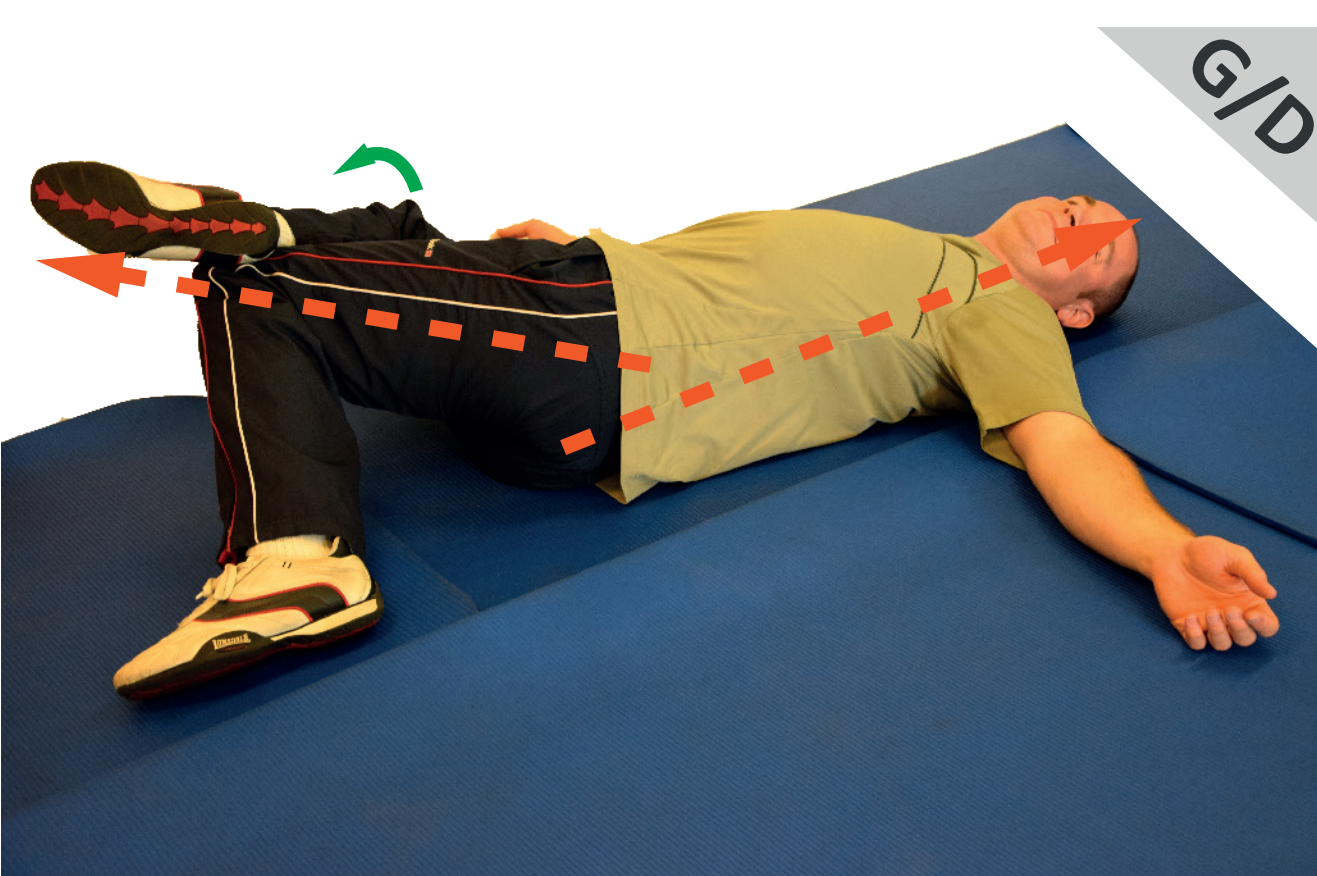
5 Ischio-jambiers
(arrière jambes)



6 Ischio-jambiers



7 Adducteurs



8 Flanc et fesse






9 Bas du dos

i

Effectuez régulièrement ces exercices.
Maintenez chaque posture 30 secondes.
Vous devez ressentir une certaine tension
sans toutefois atteindre le seuil de la
douleur.

Légende

-  Axe d'auto-agrandissement
-  Direction d'action
-  Répétez l'étirement pour chaque côté