

# POUR VOTRE BIEN-ÊTRE



1 Arrière jambes, fesses



2 Psoas



3 Dorsaux



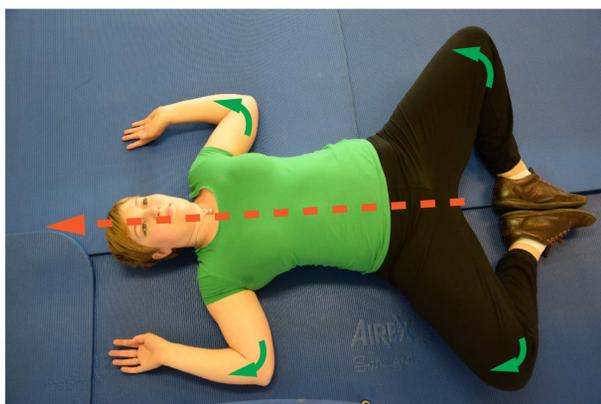
4 Bas du dos



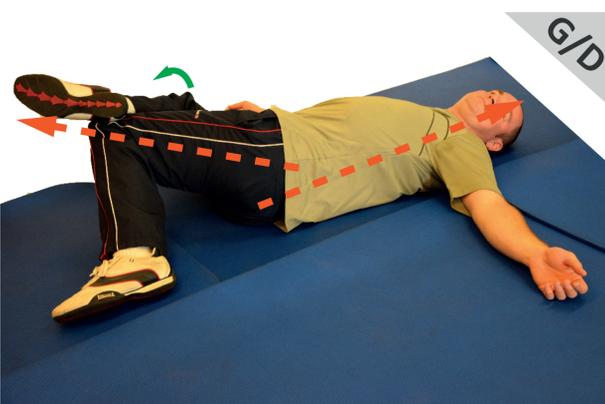
5 Ischio-jambiers  
(arrière jambes)



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