

# STRETCHING PASSIF

Durée 10'00 :

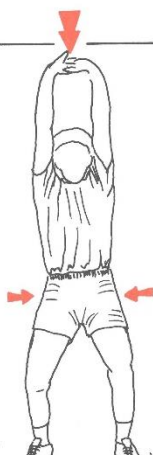
- Effectuer sur 3 respirations chaque posture
- Expirer sur l'étirement

## DORSAUX

POSITION DE DÉPART



DÉROULEMENT



## EXTENSEURS des BRAS

POSITION DE DÉPART

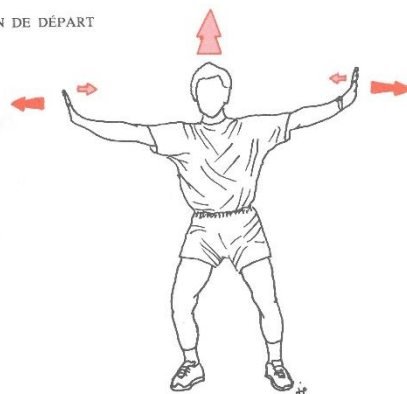


DÉROULEMENT

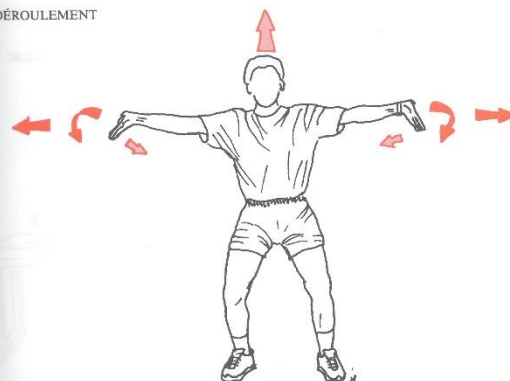


## FLECHISSEURS des BRAS

POSITION DE DÉPART



DÉROULEMENT



POSITION DE DÉPART

## FESSIERS



DÉROULEMENT



POSITION DE DÉPART

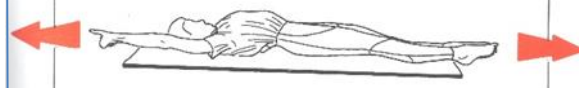


## GRANDS DROITS

POSITION DE DÉPART



DÉROULEMENT

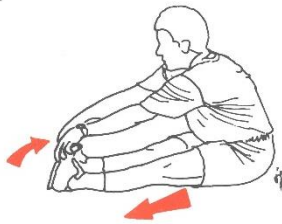


## MOLLETS

POSITION DE DÉPART



DÉROULEMENT



DÉROULEMENT

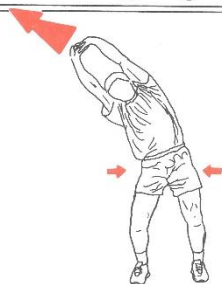


## OBLIQUES

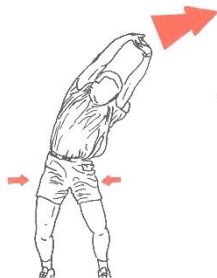
POSITION DE DÉPART



DÉROULEMENT



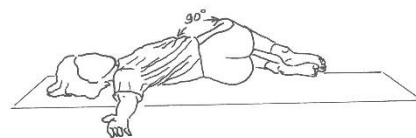
DÉROULEMENT



POSITION DE DÉPART



DÉROULEMENT

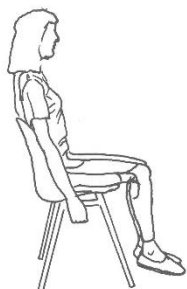


DÉROULEMENT

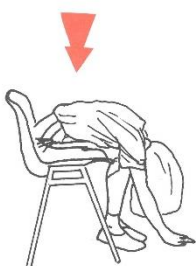


## SPINAUX

POSITION DE DÉPART



DÉROULEMENT



POSITION DE DÉPART



DÉROULEMENT

