POINT ÉLOIGNÉ

ÉTIREMENT PASSIF PAR DAREBEE © darebee.com

60 sec pour chaque exercice – 30 sec de chaque côté / jambe

étirement du bas du dos

étirement de l'aine

étirement des ischio-jambiers

étirement des quadriceps

étirement des triceps

étirement des épaules

flexion avant debout

étirement « sumo squat »

grand écart latéral