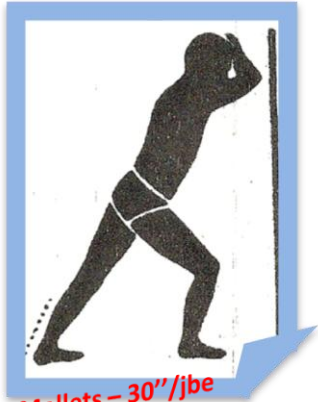


Etirements

Un peu souvent, c'est mieux que beaucoup rarement !...



Mollets - 30"/jbe



Fessiers - 20"/jbe



Ischios jambiers - 20"/jbe



Adducteurs (extérieurs cuisses) - 15"/côté



Quadriceps - 20"/jbe



Mollets - 15"/jbe



Dos - 30"



Ischios - dos 30"/jbe



Psoas (avant cuisse) - 20"/jbe