



### Pectoraux 3x 30 secondes par côté



Prendre appui sur un mur en position fente. Ouvrir au maximum la cage thoracique. Ne pas mettre le coude au dessus de l'épaule

### Colonne /Chaine postérieure 3x 30 secondes



Assis en position verticale. Orteils dirigés vers vous. Expirer et amener vos bras entre les jambes. Inspirer et revenir à la position initiale

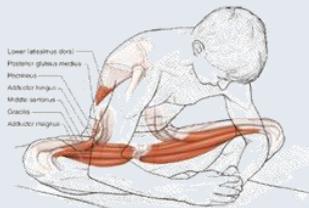
### Ischios

2x 30 secondes par côté



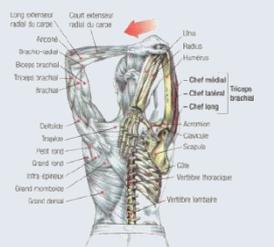
Allongé au sol avec une jambe tendue contre l'angle d'un mur et l'autre contre le sol. Bien coller au maximum le bassin contre le mur

### Adducteurs 3x 30 secondes



Position tailleur, pieds joints. Pliez votre tronc vers le pieds en appuyant sur la partie inférieure des cuisses et des genoux avec les coudes.

### Triceps 2x 30 secondes par côté



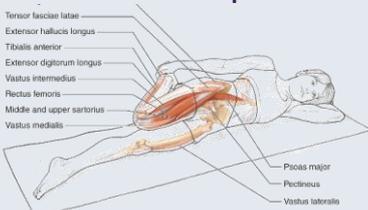
Tirer le bras en arrière avec la main sur le coude Epaules en rotation externe, ouvrir la cage thoracique

### Biceps 2x 30 secondes par côté



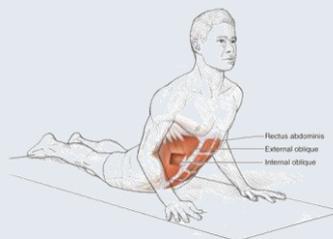
Assis, bras tendu à l'aplomb de l'épaule. Doigts vers le sol paume vers l'avant. Amener une pression sur votre main.

### Quadriceps 2x 30 secondes par côté



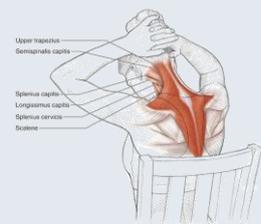
Allongé sur le côté. Bassin en retroversion. Amener votre pied vers votre fesse sans cambrer. Genou de l'axe.

### Abdominaux 3x 30 secondes



Allongé sur le ventre. Placez les deux mains paumes vers le bas. Archez lentement le dos, en contractant vos fesses.

### Trapeze 3x 30 secondes



Assis, mains à plat bas du crane. Tirez doucement votre tête vers le bas

