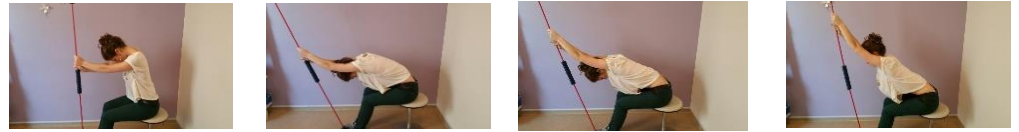


Le grimpé au bâton pour s'assouplir les épaules



De la bascule autour des hanches pour assouplir le dos

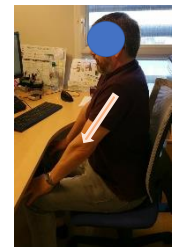
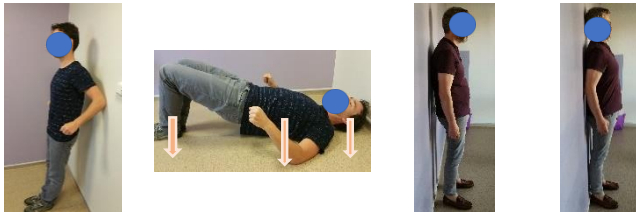


Pâtre grec pour allonger les muscles antérieurs

L'accordéon avec élastique et bloqué sur une barre pour « respirer » avec les omoplates



Gainage postérieur pour faire travailler les muscles en équilibre
Auto grandissement contre le mur



Des étirements à faire au poste de travail