

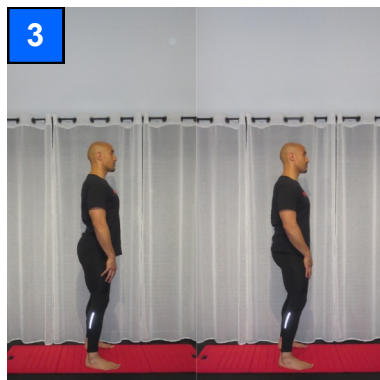
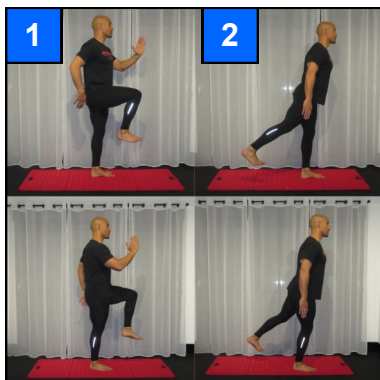
# STRETCHING « Relâchement du bassin »

## ÉCHAUFFEMENT

MONTÉE GENOUX / ÉLEV. ARRIÈRE

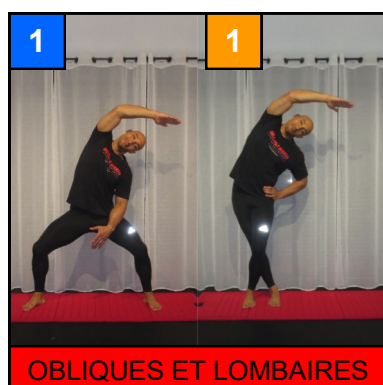
MOBILISATION DU BASSIN

ROTATION / INCLINAISON BUSTE



Enchaîner les 5 exercices  
20 à 30 secondes par exercice  
2 tours

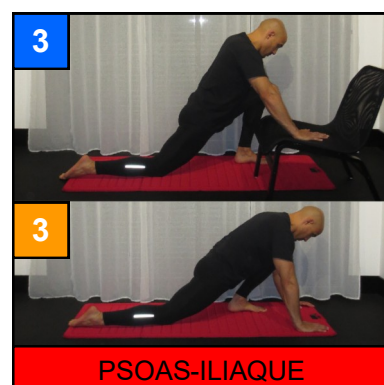
## CORPS DE SÉANCE



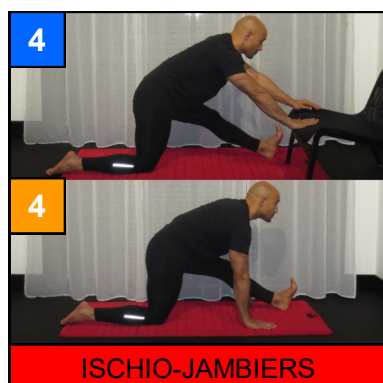
OBLIQUES ET LOMBAIRES



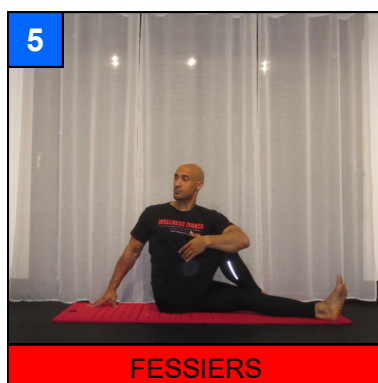
QUADRICEPS



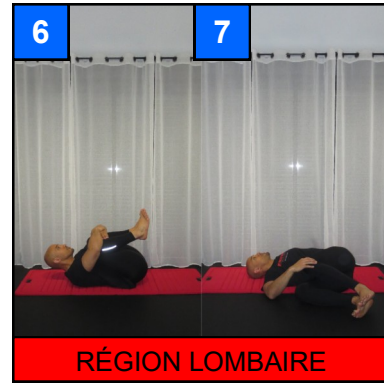
PSOAS-ILIAQUE



ISCHIO-JAMBIERS



FESSIERS



RÉGION LOMBAIRE

Choisir une option **BLEU** ou **ORANGE**  
Enchaîner les 7 positions de chaque côté  
Les maintenir 30 à 60 secondes  
2 à 4 tours