

SEQUENCE A1 : CHAINE POSTERIEURE

- ✓ EXERCICE 1 : étirement des mollets en appui contre un mur.
- ✓ EXERCICE 2 : Fermeture du tronc debout.
- ✓ EXERCICE 3 : étirement des ischio-jambiers assis. (Les deux côtés...)
- ✓ EXERCICE 4 : étirements des fessiers et de la musculature lombaire, allongé sur le dos en rotation de hanche. (Les deux côtés...)
- ✓ EXERCICE 5 : Fermeture du tronc assis.

