

SEQUENCE B1 : Mobilité des hanches

- ✓ EXERCICE 1 : étirement des psoas au sol. (Les deux côtés...)
- ✓ EXERCICE 2 : rotation interne de hanche au sol. (Les deux côtés...)
- ✓ EXERCICE 3 : étirements des fessiers en tailleur. (Les deux côtés...)
- ✓ EXERCICE 4 : étirements des fessiers avec rotation de buste. (Les deux côtés...)
- ✓ EXERCICE 5 : étirement du psoas debout en position de fente.

