

Mini-band



Pédalage



Essuie-glaces



Ouverture latérale



Flexion du biceps



Extension du triceps



Rotation externe de l'épaule vers le bas



- Force
- Stabilité
- Mobilité
- Coordination
- Mobilisation
- Equilibre
- Relâchement

Ballon de gymnastique



Flexions des genoux avec mini-band



Crunchs en appui latéral



Appui latéral avec mini-band



Extension du tronc



Extension du dos



Mobilisation du dos



Traction frontale des genoux



Pont



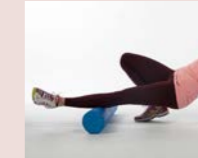
Rouleau de massage



En équilibre sur le rouleau



Massage des mollets



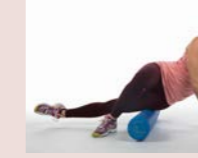
Partie postérieure d'une cuisse



Fessiers/Rotateurs externes



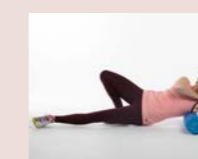
Face externe de la cuisse



Relâchement de la région lombaire



Etirement du grand dorsal



Mobilisation de la musculature dorsale



Mobilisation des muscles pectoraux et scapulaires

