

Une séance d'étirements en récupération

(Eric AZNAREZ, Kiné)

Triceps (jambe droite)



Chaine posterieure en position assise



Quadriceps (jambe gauche)



Quadriceps des deux cotés et grands droits



Fessiers, obliques, grand pectoral, deltoïde antérieur, biceps



Ischios, fessiers, lombaires



Adducteurs



Quadriceps, psoas (du coté gauche)

