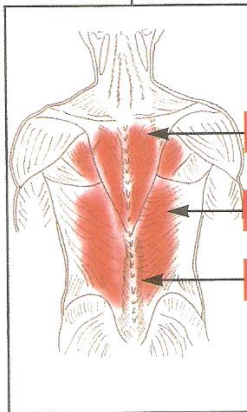
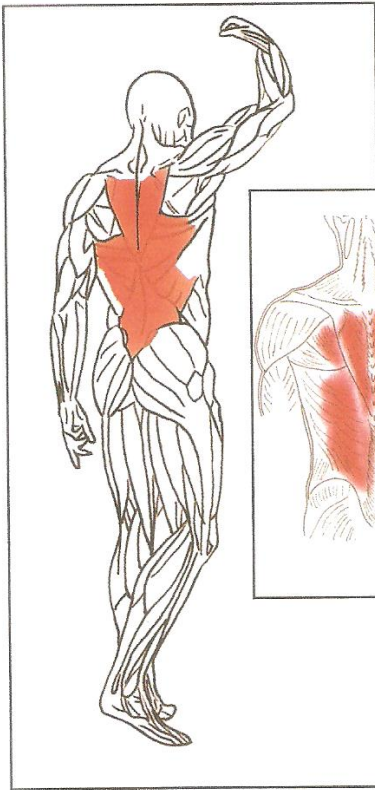


ETIREMENT des MUSCLES DU DOS

Muscles postérieurs du tronc

E
d

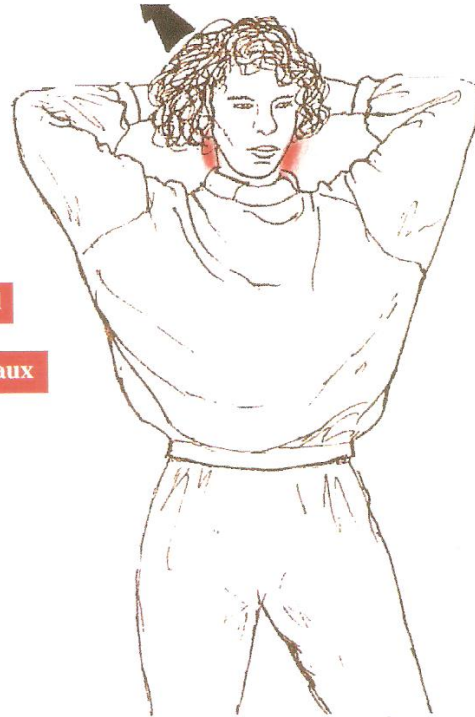


Trapèzes

Grand dorsal

Paravertébraux

CONTRACTER



CONSEIL

Fléchir les genoux afin de ne pas creuser le bas du dos

- ◇ Placer la tête en double menton.
- ◇ Placer les mains doigts croisés derrière la tête.
- ◇ Pousser avec la tête contre les mains.
- ◇ Tirer les coudes vers l'arrière. Tenir 6 à 8 s.