

MOBILISATION DE LA COLONNE

- Positionnez-vous à quatre pattes, le dos droit ,la nuque et les épaules bien relâchées.
- Inspirez et, tout en expirant , arrondissez votre dos, en commençant à enrrouler la colonne depuis les lombaires .
 - . Expirez et creusez votre dos le plus possible.
- Puis allongez le buste sur les jambes en tendant les bras vers l'avant.
- Maintenez la position 20 à 30 secondes.

S
M HCL
CI !

L
HCL



FIERS
DE LA TEAM HCL
MERCII !

HCL
MOBILISATION DE LA COLONNE



FIERS
DE LA TEAM HCL
MERCII !

HCL
MOBILISATION DE LA COLONNE

