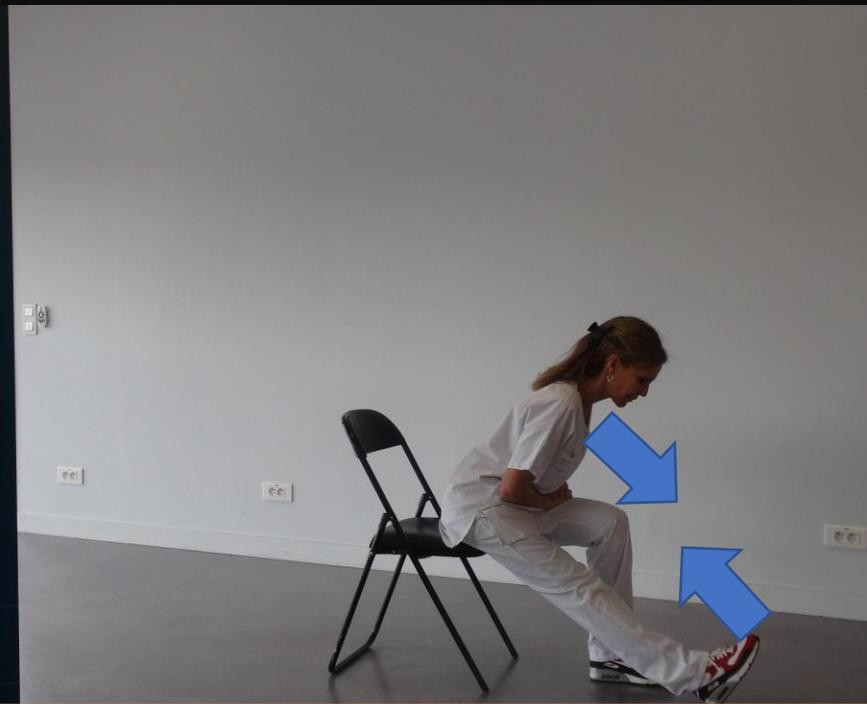


ETIREMENT DES ISCHIAUX JAMBIERS

- En position debout ou assis, une jambe tendue avec le pied flex et l'autre fléchie.
 - Inspirez puis expirez en enclinant votre buste vers l'avant (vous devez ressentir l'étirement à l'arrière de votre jambe tendue).
 - Maintenez la position 20 à 30 secondes pour chaque jambe.
-

FIERS
DE LA TEAM HCL
MERCII !

HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON



FIERS
DE LA TEAM HCL
MERCII !

HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON

