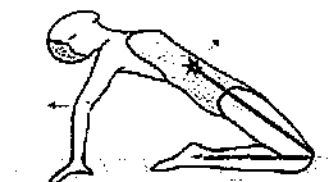




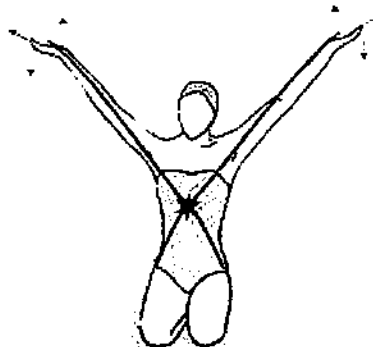
Point fixe : ischion (partie postérieure du bassin).
Position : jambes allongées et serrées, bras tendus, paumes vers le haut.
Mouvement : montez la tête vers le haut, poussez les talons au loin en ramenant les pointes vers vous, et cherchez à éloigner vos fesses vers l'arrière pour avoir le dos bien droit.

Etirements de la chaîne antérieure, membres inférieurs



Point fixe : le sternum, positionné haut.
Position : à genoux, assis sur les pieds rentrés vers l'intérieur, les bras en arrière.
Mouvement : montez le bassin puis pliez les coudes.

Etirements de la chaîne antérieure, membres supérieurs



Point fixe : le sternum, abaissé.
Position : à genoux, assis sur les talons, la diagonale hanches-épaules-mains est alignée, le pli du coude est orienté vers le haut, les mains vers l'arrière.
Mouvement : poussez le talon des mains vers l'extérieur, ramenez le bout des doigts vers vous..