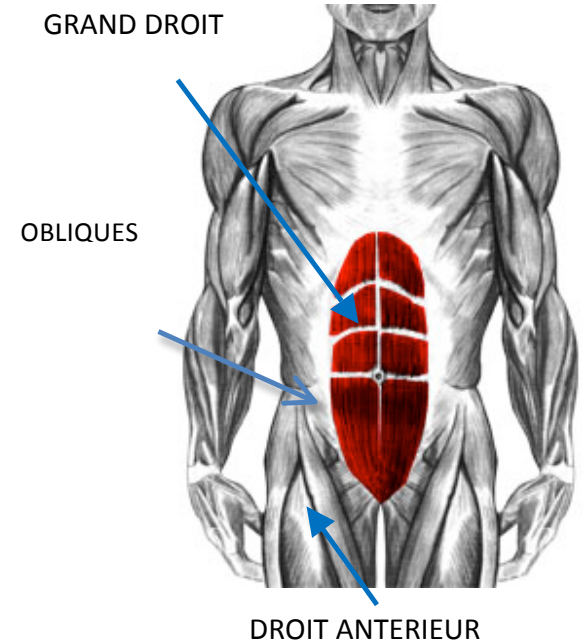


RELEVÉ DE BASSIN

SAISIR LES POIGNETS

BUSTE DECOLLE
DU BANC



ENROULER LA
COLONNE

Inclinez le buste avec le dos légèrement
arrondis.

Relevez le bassin et montez les jambes
tendues vers le plafond.

Redescendre doucement jusqu'à la position
de départ.

RESPIRATION

Inspirez en inclinant le tronc et expirez en fin de mouvement.

Etirement

