




Etirements buste et chaines musculaires

Muscles étirés	Illustrations			
<p>Abdominaux Grand droit - Obliques</p> 				
<p>Grand dorsal</p> 				
<p>Chaines musculaires Postérieures</p>				
<p>Chaines musculaires Antérieures</p>				
<p>Chaines musculaires Latérales</p>				