

VARIER LES ÉTIREMENTS

CHAÎNES POSTÉRIEURES

MOLLETS | ISCHIO-JAMBIERS | DOS



Avec sangle de traction



Étirement isolé sur une jambe
Sangle de traction possible

CHAÎNES LATÉRALES

FESSIERS | ADDUCTEURS



Angulation faible pour faciliter l'exercice



Angulation faible pour faciliter l'exercice

CHAÎNES ANTÉRIEURES

QUADRICEPS | PSOAS



Réglage maximal

Réglage en fonction de l'intensité



Angulation faible pour faciliter l'exercice