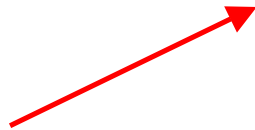
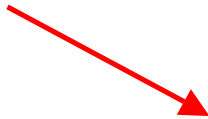


GRANDE FENTE AVANT

GRANDE FENTE =
GRAND PAS VERS
L'AVANT



AVEC OU SANS BARRE
DERRIERE LA NUQUE



Effectuez un grand pas en gardant le buste bien droit.

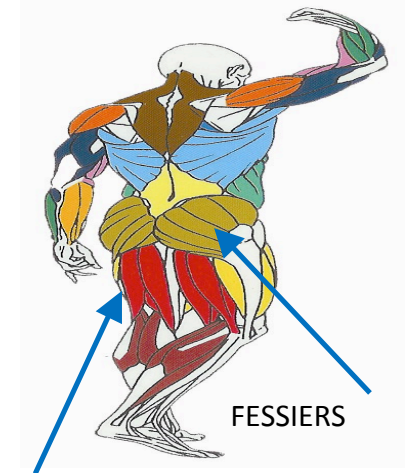
Le talon avant ne doit pas décoller du sol.

Remontez progressivement vers la position debout de départ.

RESPIRATION

Expirer lorsque vous vous relevez,

Et inspirer lorsque vous effectuez le grand pas vers l'avant.



ISCHIOJAMBIERS

Etirements

