

9 ÉTIREMENTS

Faciles

POUR SOULAGER LES DOULEURS DU DOS ET DE LA HANCHE

+ de P'tits Trucs : comment-economiser.fr

1 POSTURE DU BÉBÉ

Maintenir 30 sec



2 JAMBES CROISÉES

Maintenir 30 sec de chaque côté



3 TORSION INCLINÉE

Maintenir 30 sec de chaque côté



4

FENTE AVANT

Maintenir 30 sec de chaque côté



5

ABDUCTION HANCHE

Maintenir 30 sec



6 INCLINAISON AVANT

Maintenir 30 sec



7

POSTURE DE LA TÊTE DE VACHE

Maintenir 30 sec



8 TORSION ASSISE

Maintenir 30 sec de chaque côté



9

POSTURE BÉBÉ HEUREUX

Maintenir 30 sec



+ de P'tits Trucs : comment-economiser.fr