

## Mini-band



### Pédalage



### Essuie-glaces



### Ouverture latérale



### Flexion du biceps



### Extension du triceps



### Rotation externe de l'épaule vers le bas



- Force
- Stabilité
- Mobilité
- Coordination
- Mobilisation
- Equilibre
- Relâchement

## Ballon de gymnastique



### Flexions des genoux avec mini-band



### Crunchs en appui latéral



### Appui latéral avec mini-band



### Extension du tronc



### Extension du dos



### Mobilisation du dos



### Traction frontale des genoux



### Pont



## Rouleau de massage



### En équilibre sur le rouleau



### Massage des mollets



### Partie postérieure d'une cuisse



### Fessiers/Rotateurs externes



### Face externe de la cuisse



### Relâchement de la région lombaire



### Etirement du grand dorsal



### Mobilisation de la musculature dorsale



### Mobilisation des muscles pectoraux et scapulaires

