



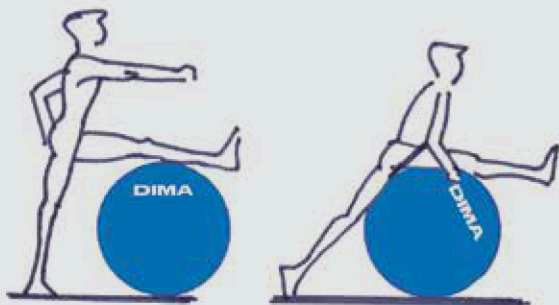
FICHES DIMA

Quoi faire avec...
ROULEAU MOUSSE

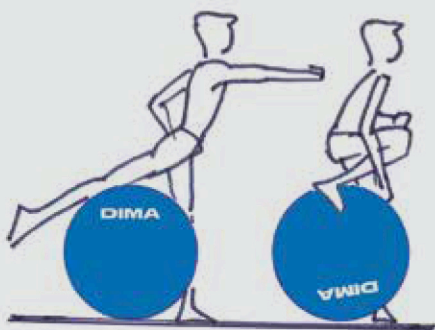
Réf. 14330

ÉCOLE DU COUREUR DE HAIES

SOUPLESSE
SPÉCIFIQUE
DES SEGMENTS
INFÉRIEURS



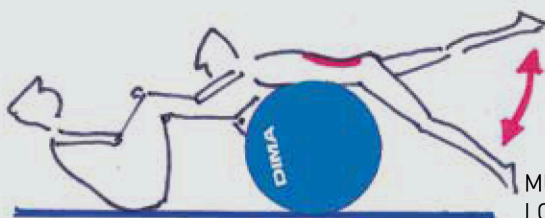
SOUPLESSE
SPÉCIFIQUE
DES HANCHES ET
SYNCHRONISATION
BRAS-JAMBES



RENFORCEMENT MUSCULAIRE GYMNIQUE



SANGLE
ABDOMINALE



MUSCULATURE
LOMBO-DORSALE