



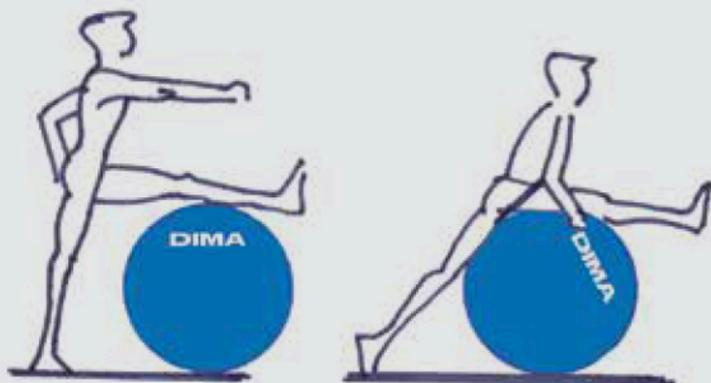
## FICHES DIMA

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