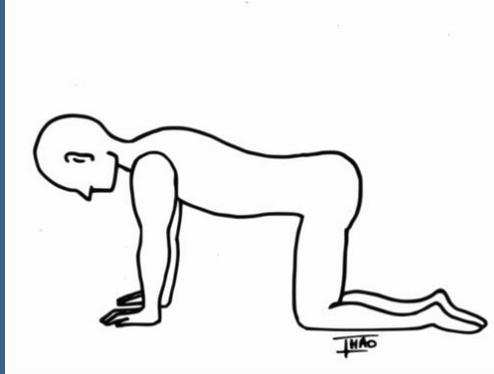


Cabinet de Chiropraxie

Cergy-Pontoise

Bird Dog



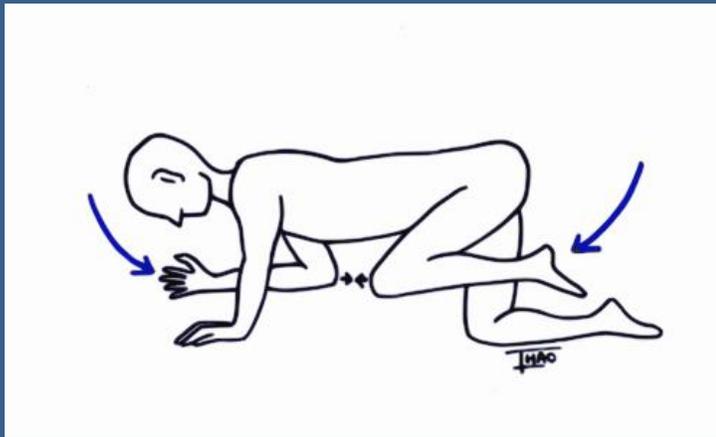
Faire 3 séries de 20 répétitions

Se placer à 4 pattes au sol.

Tendre une jambe.

Tendre le bras opposé à la jambe tendue.

Ramener simultanément le bras et la jambe sous l'abdomen et les tendre à nouveau.



Répéter l'exercice avec l'autre bras et l'autre jambe.

