

Séquence Roule avec les Jumelles

Une journée avec mes Jumelles - Série Ça roule de balle en balle

Observation : Flexion avant

Réveil-matin : Pieds - jumelles doubles libres

Observation : Flexion avant + bâton + flexion plantaire

Sandwich de la cheville - jumelles doubles libres

Tibia - Jumelles Siamoises

Damage de la bandelette ilio-tibiale - Jumelles Siamoises

Observation : bâton + flexion plantaire + papillon

Sidetrack du sacrum - insertion du grand glutéal + piriforme - Jumelles Siamoises

Trous de beigne - Jumelles doubles libres

Observation : papillon

**Cicatrice : La technique la plus douce avec les balles Jumelles
exemple Genou - 1 jumelle**

Cale du genou (version : à genoux) - 1 jumelle

Observation : Flexion avant

Séquence sur chaise (avion, voiture, bureau)

Quadricep + avant-bras - Jumelles Siamoises

Colonne vertébrale - Jumelles Siamoises

Observation : gratter dans le dos

Épaules : Coiffe des rotateurs - 1 jumelle

Infraépineux + petit rond

Footballer Américain : supraépineux (supraclaviculaire)

Aiselle : pit lymphatique + souscapulaire

Observation : gratter dans le dos

TAPIS - séquence Bonne nuit

Observation : respiration

Diaphragme , citerne de chyle, foie et estomac - 1 Jumelle

Observation : respiration

Trapèze supérieur - 2 jumelles libres aux insertions

SCM insertion , nerf vague , cou, système lymphatique - 1 jumelle

Occiputs - Jumelles Siamoises

Observation : respiration

Intégration : Savasana