



**Etirement du dos
PMR**



► Adapté pour PMR

Fonction : renforce la musculature des membres supérieurs (épaules, bras) et du dos.

Utilisation : tenir la barre et réaliser des flexions lentes avec les bras. Réaliser cette opération entre 1 et 3 fois et répéter l'exercice 5 à 10 fois.

La pendule

AVENUE DU PAVILLON ROYAL

- Chaise
- PMR étirements du dos
- Pendule (4 hauteurs)



La chaise