

# Tutoriel pour gymner pendant les vacances

Transverses et demi-pont

<https://www.youtube.com/watch?v=vw7FMnuu21E>

Transverses, obliques, dos

<https://www.youtube.com/watch?v=TVPQ1VDvfVk>

Les obliques

<https://www.youtube.com/watch?v=LuCbGq8OcEU>

[https://www.youtube.com/watch?v=t3\\_3ixX\\_eEw](https://www.youtube.com/watch?v=t3_3ixX_eEw)

Grands droits

<https://www.youtube.com/watch?v=wot7uksQMwI>

Étirements chaîne postérieure spécial Yves & Co

<https://www.youtube.com/watch?v=T8abBfYMUxQ>

Nuque douloureuse, sciatique, auto-massage avec balle à picos ou de tennis

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_wFEoOGhCd8](https://www.youtube.com/watch?v=_wFEoOGhCd8)