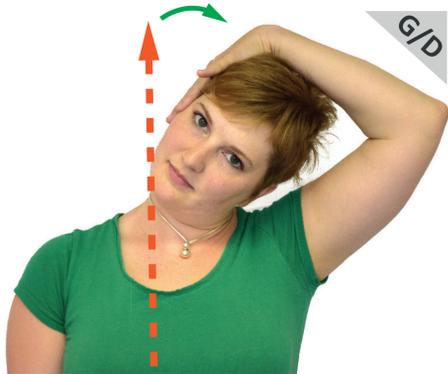


ÉTIREMENTS

La tête



1 Nuque

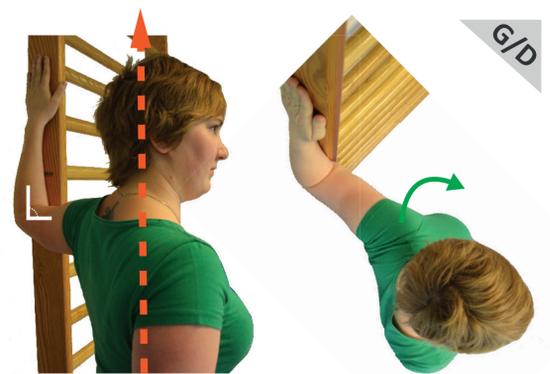


2 Nuque

Les membres supérieurs



3 Triceps et haut épaules



5 Pectoraux



4 Deltoïdes (épaules)



6 Dorsaux

Les membres inférieurs



7 Quadriceps



8 Mollets



9 Ischio jambiers (arrière jambes)



10 Fessiers



11 Adducteurs (intérieur cuisses)

i

Effectuez régulièrement ces exercices. Maintenez chaque posture 30 secondes. Vous devez ressentir une certaine tension sans toutefois atteindre le seuil de douleur.

Légende



Axes d'auto-agrandissement
 Directions d'actions
 Réalisez l'étirement de chaque côté