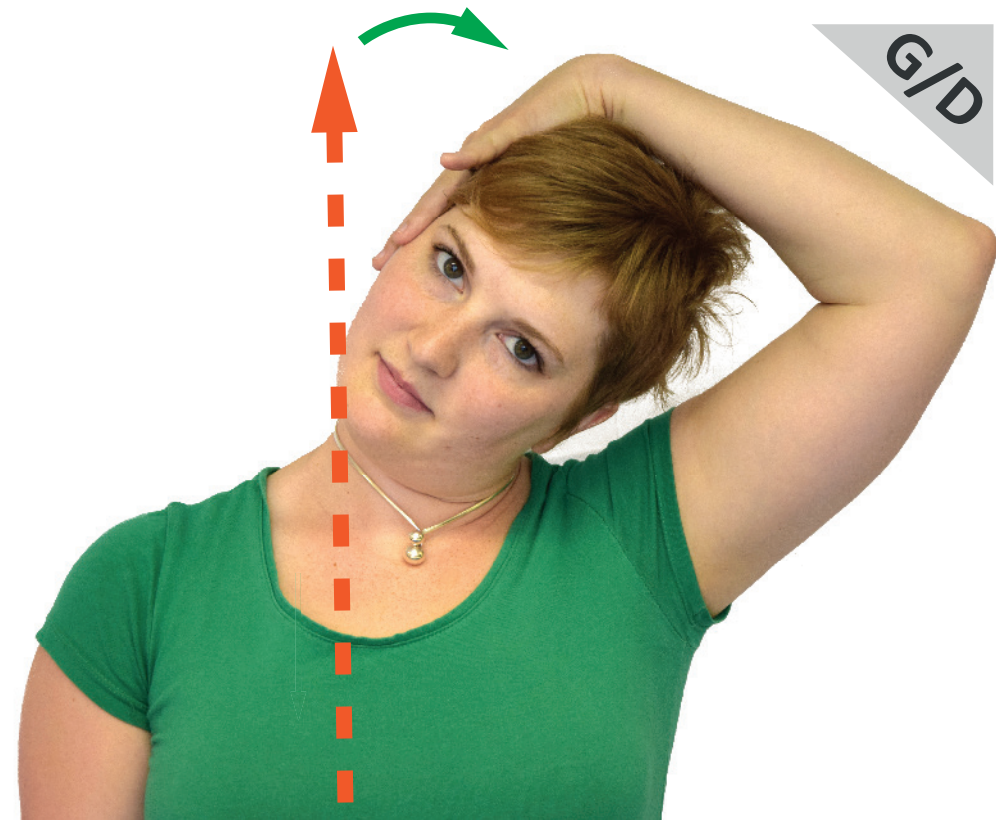


ÉTIREMENTS

La tête



1 Nuque

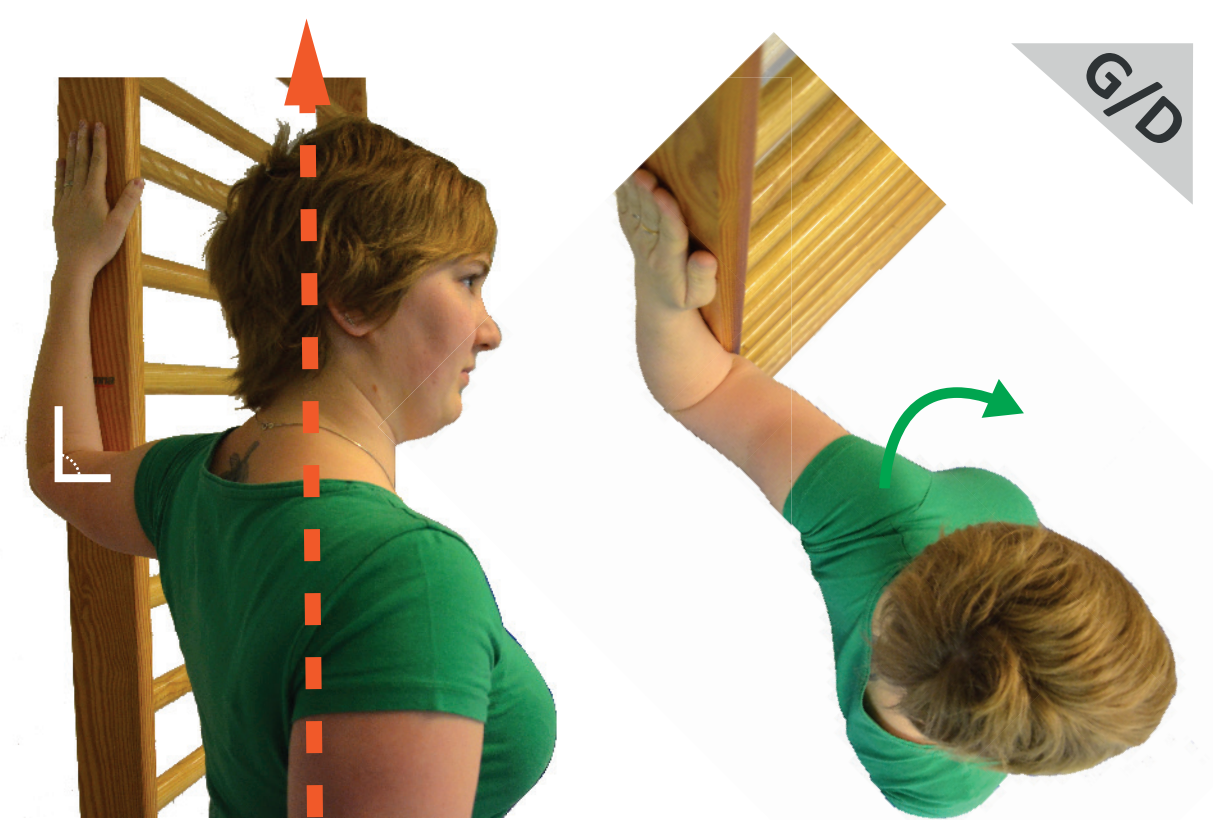


2 Nuque

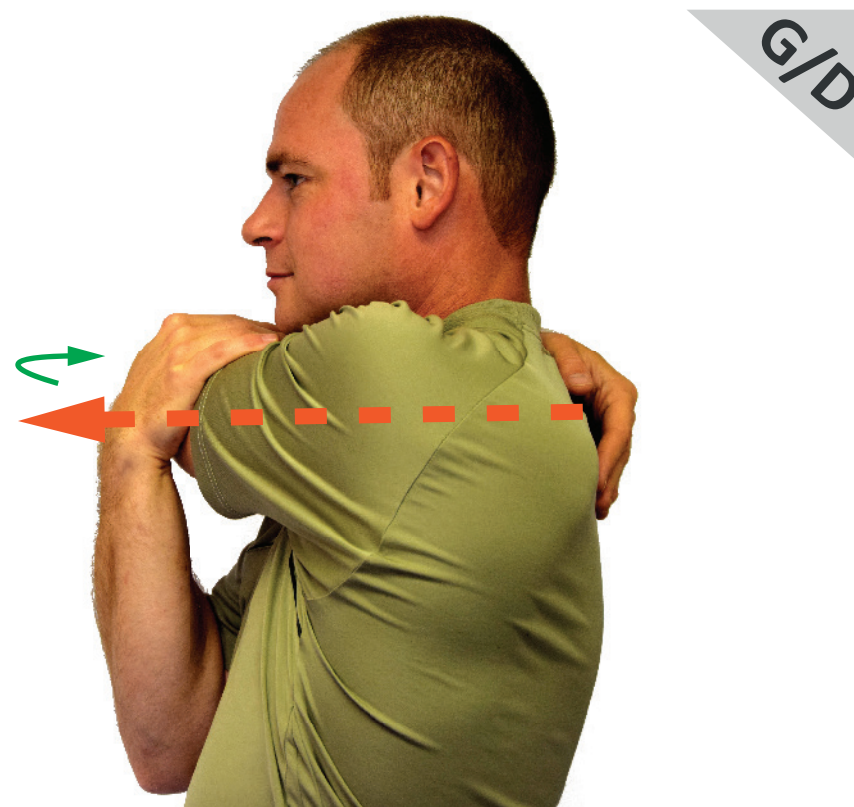
Les membres supérieurs



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)



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

G/D Réalisez l'étirement de chaque côté