

Guide d'étirement

Facile et rapide

Flexion du cou latérale à gauche et à droite

1. Commencez par pencher votre tête vers la droite
2. Visez que votre oreille droite touche votre épaule droite
3. Tenez pendant 20 secondes et répétez de l'autre côté



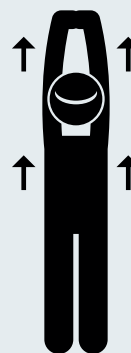
Étirement de la poitrine

1. Commencez en étirant vos bras derrière vous
2. Entrelacez les doigts
3. Poussez les bras vers le derrière et le haut pour sentir un étirement pendant 20 secondes



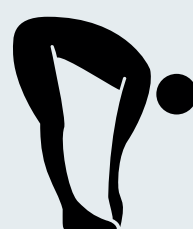
Étirement du dos et des épaules

1. Commencez par mettre vos deux bras dans les airs
2. Mettez vos mains ensemble
3. Tenez pendant 20 secondes et levez votre torse aussi haut que possible.



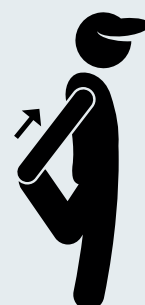
Étirement des hanches + se pencher vers l'avant

1. Penchez-vous vers l'avant à partir des hanches
2. Tentez de toucher vos orteils ou un support solide
3. Tenez pendant 20 secondes



Étirement des cuisses

1. Commencez par plier un genou et prendre votre cheville ou pied pour sentir un étirement dans votre cuisse
2. Utilisez une chaise ou un support mural pour du support si nécessaire
3. Tenez pendant 20 secondes et répétez de l'autre côté



Fente

1. Commencez par mettre un pied derrière l'autre dans une position de fente
2. La jambe arrière devrait être droite et la jambe avant devrait être légèrement pliée
3. Tenez pendant 20 secondes, répétez avec l'autre jambe

