

# PLAN D'ÉTIREMENT MOLLETS

RÉCUPÉRATION | PERFORMANCE | ASSOUPPLISSEMENT | DOULEURS | DÉTENTE



PUISSANT



MODÉRÉ

Maintenir 1 mn la posture en soufflant, puis relâchez.

Puis répétez 3 à 5 fois.

La solution des étirements de mollets et des voutes plantaires.