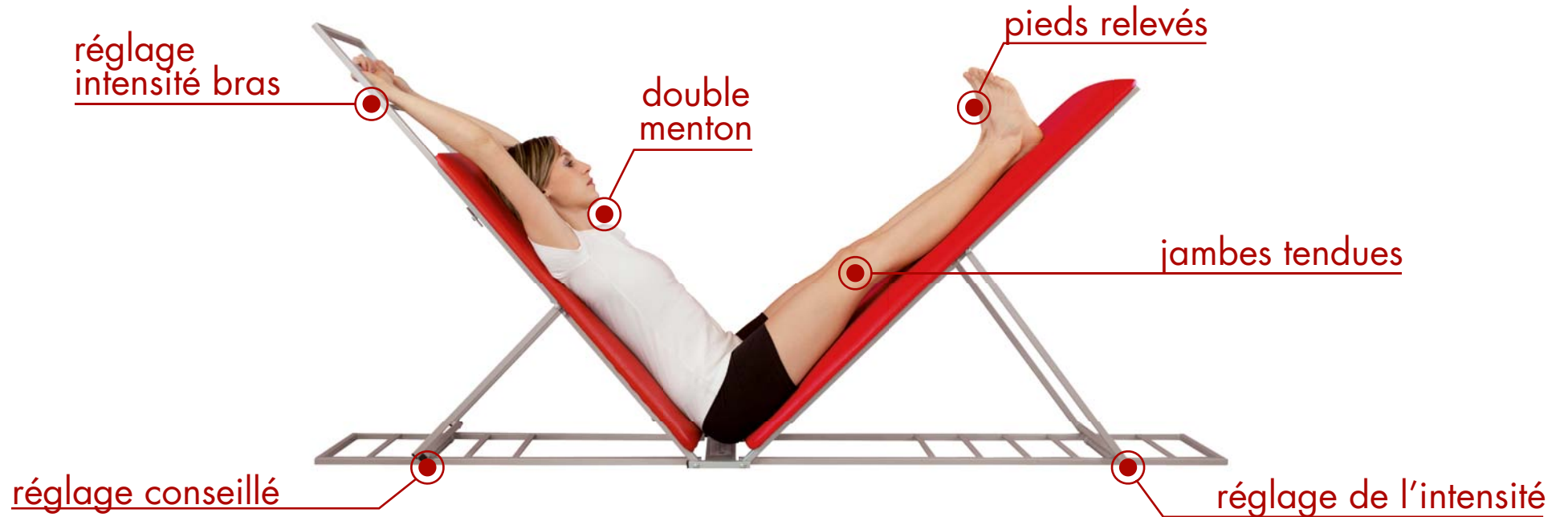


BIEN S'ÉTIRER

ASSOUPPLISSEMENTS | RÉCUPÉRATION | PERFORMANCE | MAL DE DOS | DOULEURS | DÉTENTE



Maintenir 1 minute la posture, puis relâcher. Répéter 5 à 10 fois.



Intensité de la posture de l'étirement (modérée)

Lors de la phase de relâchement :
bras le long du corps
pieds, bras, menton : relâchés

