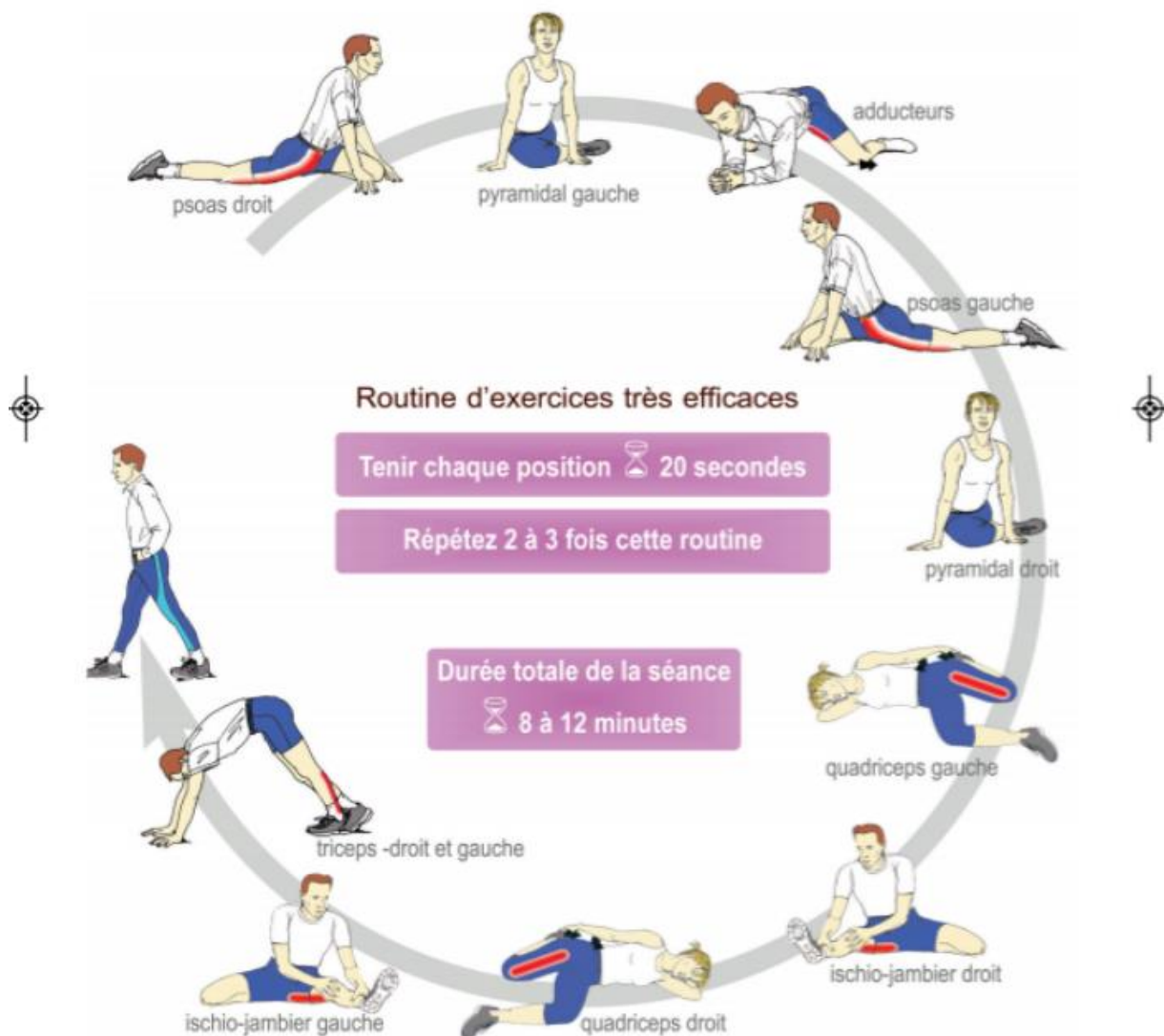


Objectif : Développer la souplesse musculaire.

Durée : 8 à 12
min

Consignes : Proposition de deux routines pour vos étirements. Choisissez celle qui vous convient le mieux.

Routine 1



Routine 2

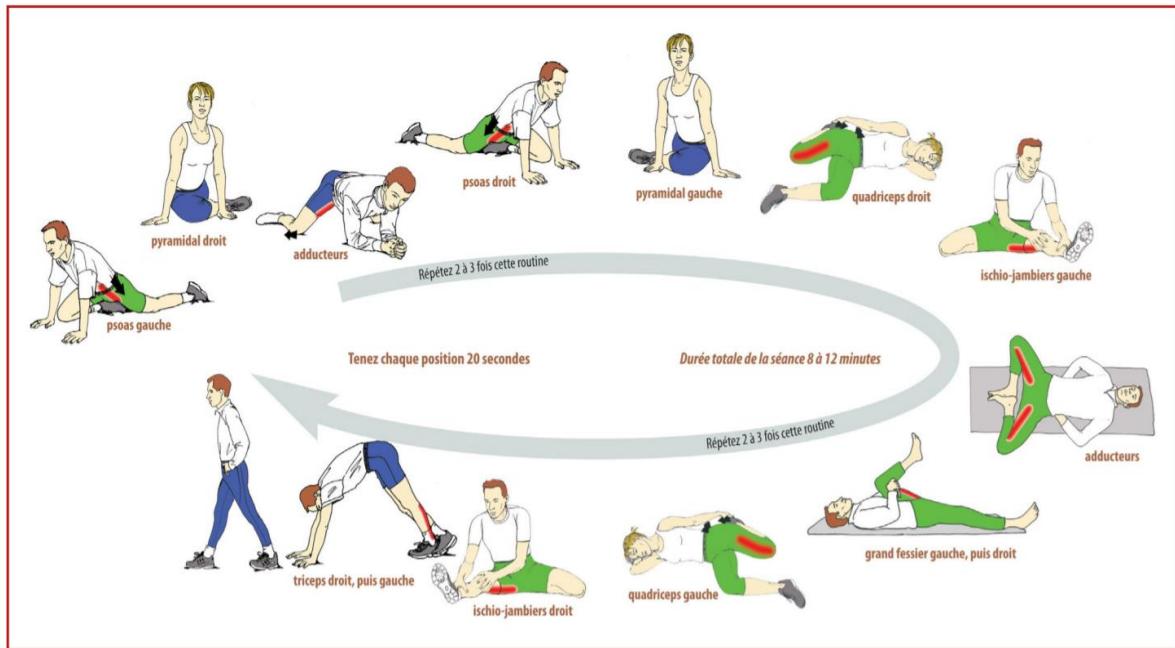


Figure 3. Routine d'étirement pour les membres inférieurs.