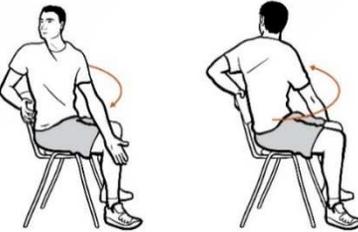


OBJECTIF : S'ETIRER

<p>Bras et cervicales</p>	<p>Exercice N° 1 AVANT-BRAS</p> 	<p>Exercice N° 2 TRICEPS</p> 	<p>Exercice N° 3 RELACHEMENT NUQUE COTE</p> 	<p>Exercice N° 4 RELACHEMENT NUQUE AVANT</p> 	<p>Consignes</p> <p>Pour chaque étirement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inspirer par le nez et expirer par la bouche de manière calme et prolongée, - Chercher un relâchement musculaire progressif lors de l'expiration, - Tenir de 20 à 30 secondes chaque position, - Faire l'enchaînement du côté droit puis ensuite du côté gauche le cas échéant.
<p>Bas du dos</p>	<p>Exercice N° 5 DOS</p> 	<p>Exercice N° 6 FESSIERS</p> 	<p>Exercice N° 7 ISCHIOS JAMBIERS</p> 	<p>Exercice N° 8 BUSTE</p> 	
<p>Hanche</p>	<p>Exercice N° 9 CHAINE POSTERIEURE</p> 	<p>Exercice N° 10 FESSIERS</p> 	<p>Exercice N° 11 HANCHE</p> 	<p>Exercice N° 12 QUADRICEPS</p> 