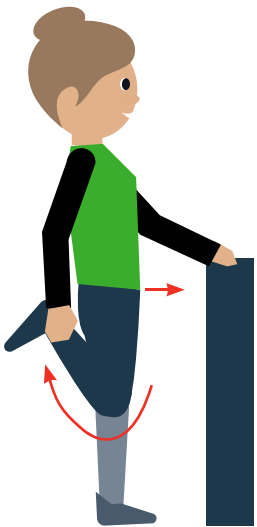
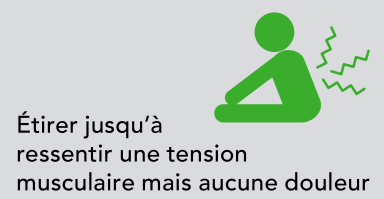
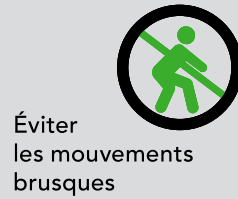
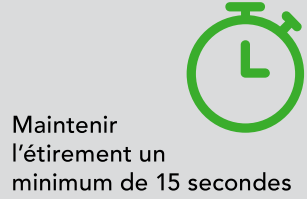
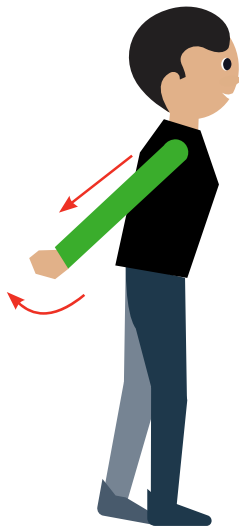


# EXERCICES D'ÉTIREMENTS

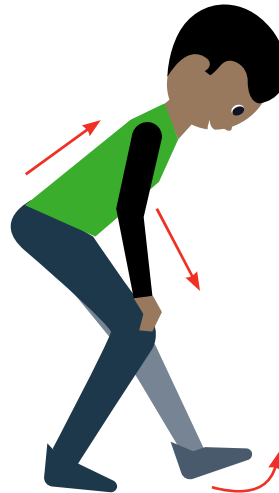
Quatre règles à suivre :



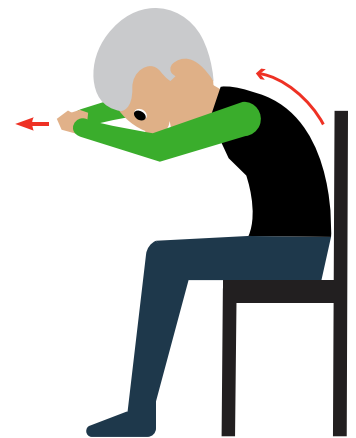
Ramener le talon près de la fesse en tenant la cheville ou le pantalon.



Ramener les bras et les épaules vers l'arrière.



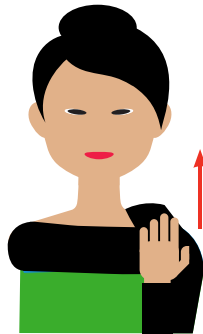
Allonger une jambe et incliner le tronc vers l'avant, en gardant le dos droit.



Allonger les mains vers l'avant et arrondir le haut du dos.



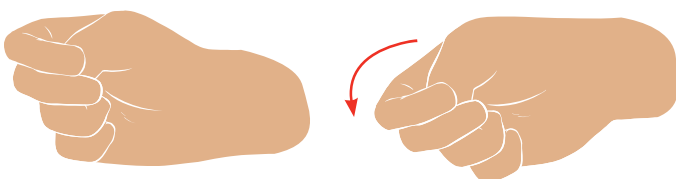
Rapprocher votre oreille de l'épaule.



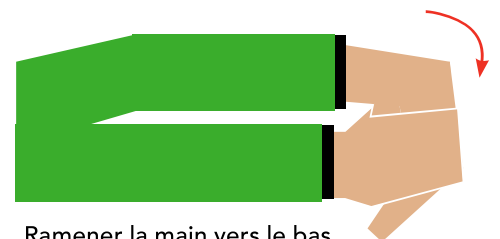
Ramener le coude vers l'épaule opposée.



Ramener le dos de la main vers l'avant-bras.



Prendre le pouce avec les doigts et dévier le poignet vers le petit doigt.



Ramener la main vers le bas.

