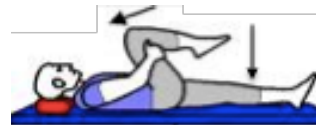
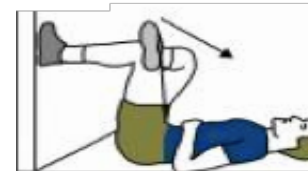
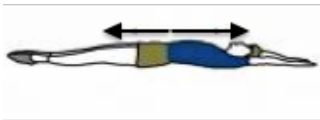
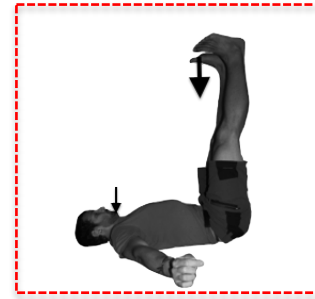
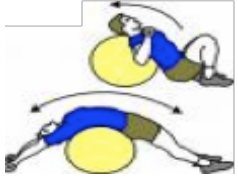


## Exercices de flexibilité



### Consignes fondamentales:

- À réaliser 2 x/semaine, préférablement tous les jours.
- Prendre la position indiquée.
- Modifier lentement la position dans le sens de la flèche et renforcer l'étirement.
- Éviter les mouvements brusques (pas de ressort)
- Il est normal d'éprouver une légère sensation de tiraillement dans le muscle qui travaille.
- Tenir la position 15 à 30 secondes (répéter 2 fois).
- Respirer régulièrement et calmement, en essayant de se relaxer.

