

Stretching (Haut du corps)

Étirement Dos



Restez 30 secondes en statique sur chaque étirement avec une respiration régulière et constante. Soyez lent et sans être brusque.

5x30sec sur chaque exercice



Étirement Épaule



Rester 30 secondes en statique sur chaque étirements avec une respiration régulière et constante Soyez lent et sans être brusque.

5x30sec sur chaque exercice



Étirement Biceps/Triceps



Rester 30 secondes en statique sur chaque étirements avec une respiration régulière et constante Soyez lent et sans être brusque.

5x30sec sur chaque exercice



© Healthwise, Incorporated