

GLOBAL STRETCHING & ETIREMENT GLOBAL

- FESSES ET BAS DU DOS CONTRE LE MUR,
- JAMBES ALLONGÉES,
- GENOUX POSÉS AU SOL,
- PIEDS RELEVÉS VERS SOI.



ON MET LES MAINS DOIGTS CROISÉS
DERRIÈRE LA TÊTE !!!

ATTENTION: COUDES ET ÉPAULES RELÂCHÉS
POUR AVOIR UNE SENSATION DE " POIDS MORT ".

ON LAISSE TOMBER L'ENSEMBLE DE LA TÊTE
VERS L'AVANT. POUR RESSENTIR L'ÉTIREMENT DANS
TOUT LE DOS, ON SE LAISSE FLÉCHIR VERS
L'AVANT "COMME SI ON VOULAIT TOUCHER SON
PUBIS".

SI CA TIRE DE TROP ALORS FAIRE LE MÊME
EXERCICE MAIS SANS LES MAINS DERRIÈRE LA
TÊTE, DONC SANS POIDS, OU SINON AVEC UNE
SEULE MAIN.
CA TIRE VITE... ALORS COURAGE

