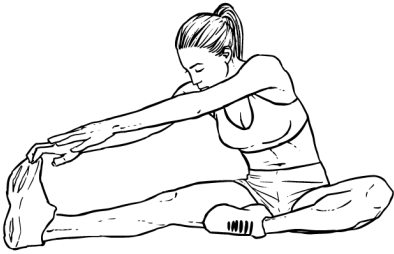


Après chaque séance de sport, il est préférable de vous étirer afin de relaxer vos muscles après le traumatisme que vous leur aurez fait subir. Vous pouvez vous étirer après chaque séance durant une courte durée, et/ou réserver quelques séances par mois spécialement pour les étirements. Faites les exercices ci-dessous durant une dizaine de minutes après chaque séance.

www.myalgerianlifestyle.com

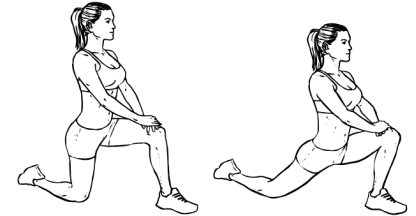
Étirement ischio



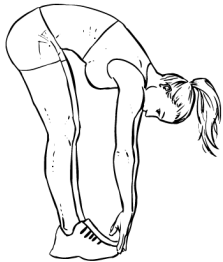
Étirement bas du dos



Étirement fléchisseur de la hanche



Étirement dos et arrière de la jambe



Étirement cou



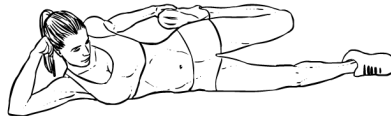
Étirement triceps



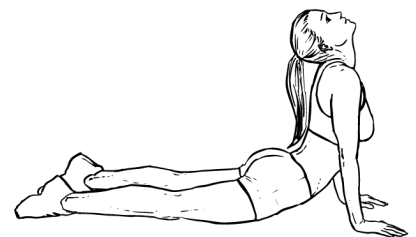
Étirement épaule



Étirement quadriceps



Étirement abdominaux



Étirement fessiers



Étirement adducteur



Étirement mollet

