

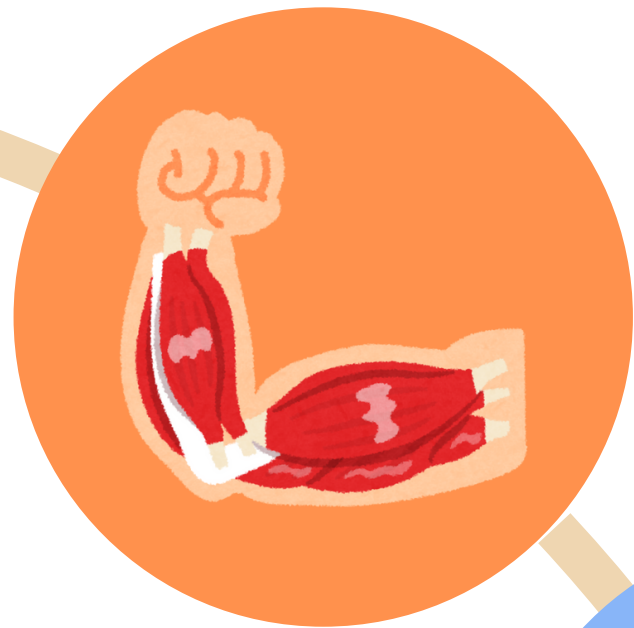
Étirements du cou et des épaules

Soulager la tension et améliorer la posture (2')



Renforcement du haut du corps

Activation des bras, des épaules et du haut du dos (2')



Étirements du cou et de la sangle abdominale

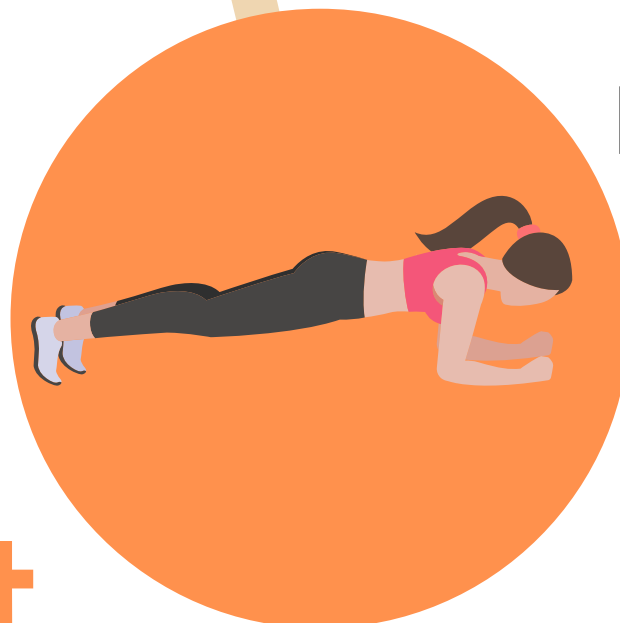
Améliorer la flexibilité de la colonne vertébrale et réduire la douleur (2')



Routine Express (20') Mobilité & Renforcement

Renforcement abdominal

Préserver la santé du bas du dos et améliorer l'équilibre et la stabilité (2')



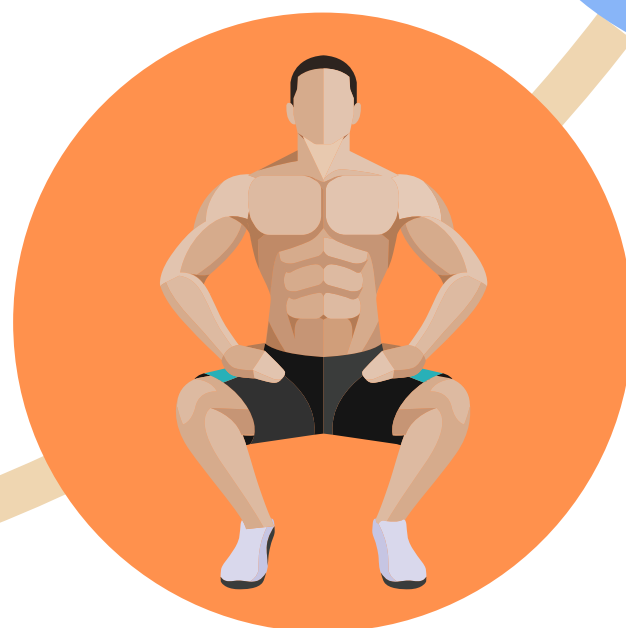
Étirements des jambes et des hanches

Améliorer la mobilité et la souplesse des hanches et des jambes (2')



Renforcement du bas du corps

Renforcer les jambes et les fessiers tout en stabilisant les articulations du bas du corps (2')



Étirements des chevilles et des pieds

Améliorer la mobilité articulaire, l'équilibre et prévenir les blessures (2')



Échauffement (3')

Relaxation & Respiration (3')

Rapide,
Efficace
& Facile à
suivre à la
maison



START

Cliquez sur les points bleus ● pour accéder aux vidéos

