

# Capsule stretching Niveau 2

**Étirement**  
*Effectuer 5 respirations profondes*

30"

4

**Étirement**  
*Effectuer 5 respirations. À chaque expiration essayer de descendre un peu plus*

30"

10



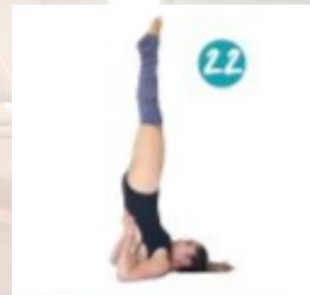
## **Planche inversée**

*Maintenir la position 30". Effectuer 5 répétitions*



## **Posture inversée**

*Maintenir la position 30". Effectuer 5 répétitions*





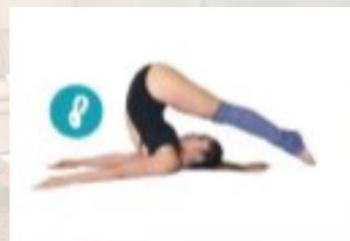
## Posture inversée

Maintenir la position 30". Changer de jambe sans redescendre le dos.  
Effectuer 8 répétitions



## Posture inversée

Maintenir la position 30". Effectuer 5 répétitions





## Contreposture

Maintenir la position 10". Effectuer 5 répétitions



## Contreposture

Maintenir la position 10". Effectuer 5 répétitions





## Étirement

Effectuer 5 respirations profondes

