

## Capsule stretching Niveau 1



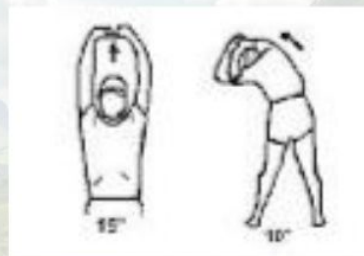
### **Rotation tête**

*Tourner la tête 5 fois dans un sens et 5 fois de l'autre*



### **Étirements**

*15\"*





## Éirement

Assis, pied contre pied, descendre légèrement sans courber le dos



## Éirement

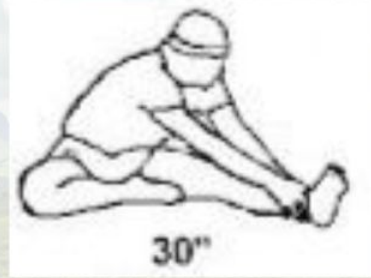
Faire bien attention à se tourner du côté de la jambe opposée. 15\"





## Étirement

descendre 30" sur la jambe tendue, puis changer de jambe



## Rotation du dos

Légèrement séparé d'un mur, sans bouger les pieds du sol, mettre les mains à plat sur le mur. 20" de chaque côté

