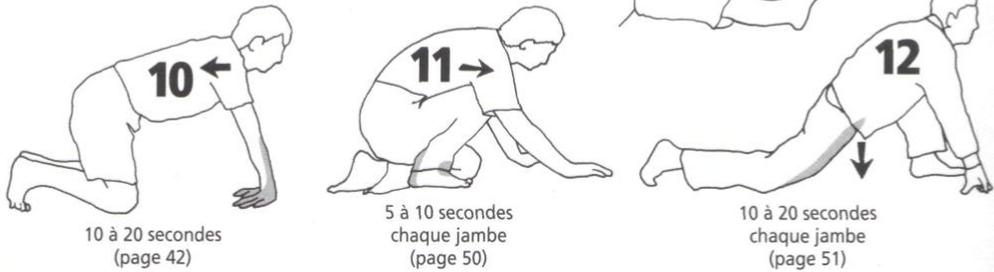
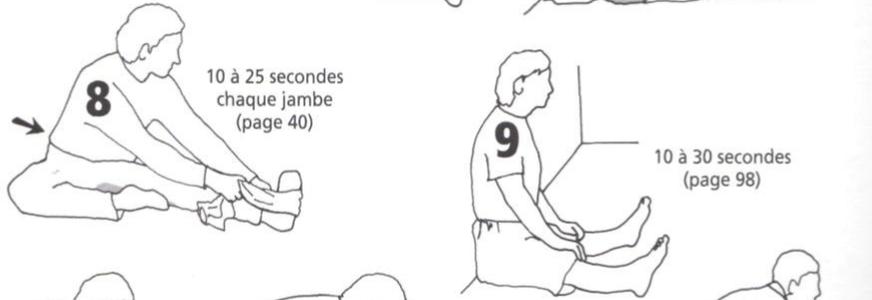
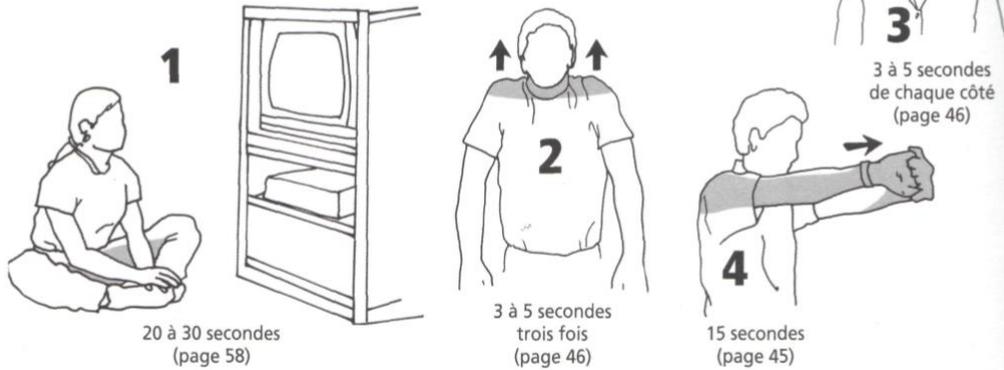


Devant la télévision

Certains affirment qu'ils n'ont pas le temps de pratiquer le stretching alors qu'ils consacrent plusieurs heures chaque soir à regarder la télévision. Rien ne vous empêche de faire quelques étirements en suivant l'émission de votre choix: votre temps de loisir sera ainsi doublement fructueux.



Avant et après la marche

5 minutes environ

Ces étirements facilitent les mouvements de la marche qui, réciproquement, constitue un excellent échauffement avant le stretching.

