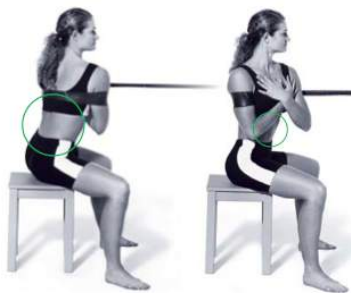
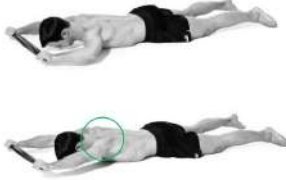
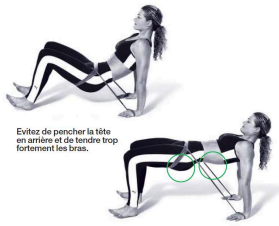



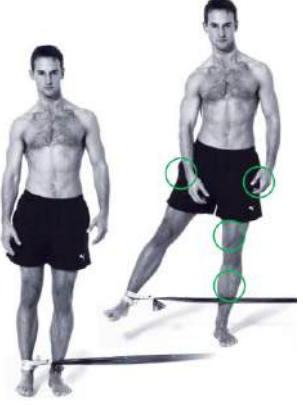
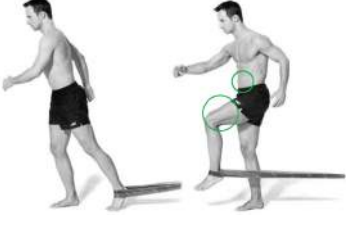
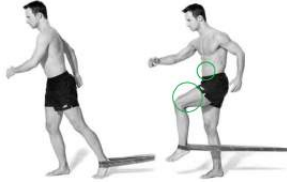




THERA-BAND RECAPITULATIF

<p>- 1 -</p>		<p>- 2 -</p> <p>Avant de commencer l'exercice, veillez à ce que l'élastique soit bien tendu. Evitez de lever l'épaule au repos. Haut du corps droit.</p>	<p>- 3 -</p>
<p>- 4 -</p>		<p>- 5 -</p> <p>Evitez de lever les épaules. Haut du corps droit.</p>	<p>- 6 -</p> <p>• Effectuez un mouvement de fermeture de l'avant-bras.</p> <p>L'avant-bras reste toujours fléchi à angle droit. En position finale, l'élastique doit former un angle de 30° min. avec l'avant-bras.</p>
<p>- 7 -</p>	<p>• Effectuez un mouvement de fermeture de l'avant-bras.</p> <p>L'avant-bras reste toujours fléchi à angle droit. En position finale, l'élastique doit former un angle de 30° min. avec l'avant-bras.</p>	<p>- 8 -</p> <p>• Effectuez un mouvement d'ouverture de l'avant-bras.</p> <p>L'avant-bras reste toujours fléchi à angle droit. En position finale, l'élastique doit former un angle de 30° min. avec l'avant-bras.</p>	<p>- 9 -</p> <p>• Effectuez un mouvement d'ouverture de l'avant-bras.</p> <p>L'avant-bras reste toujours fléchi à angle droit. En position finale, l'élastique doit former un angle de 30° min. avec l'avant-bras.</p>
<p>- 10 -</p>		<p>- 11 -</p>	<p>- 12 -</p> <p>Regardez droit devant vous. Evitez de tourner la tête. Maintenez la posture. Haut du corps droit.</p>

Thera-Band RECAPITULATIF

<p>- 13 -</p>	 <p>Regardez droit devant vous. Evitez de tourner la tête. Maintenez la posture. Haut du corps droit.</p>	<p>- 14 -</p>	<p>Attention: Les jambes restent au sol. Serrez les fesses et rentrez le ventre.</p> 	<p>- 15 -</p>	 <p>Evitez de pencher la tête en arrière et de tendre trop fortement les bras.</p>
<p>- 16 -</p>		<p>- 17 -</p>		<p>- 18 -</p>	
<p>- 19 -</p>		<p>- 20 -</p>	<p>Attention: Les bras suivent le mouvement. Le buste reste stable. Evitez de vous cambrer en revenant avec la jambe.</p> 	<p>- 21 -</p>	<p>Attention: Les bras suivent le mouvement. Le buste reste stable. Evitez de vous cambrer en revenant avec la jambe.</p> 
<p>- 22 -</p>	 <p>Evitez de vous cambrer. La cuisse ne doit pas toucher le sol.</p>	<p>- 23 -</p>	 <p>Evitez de vous cambrer. La cuisse ne doit pas toucher le sol.</p>	<p>- 24 -</p>	