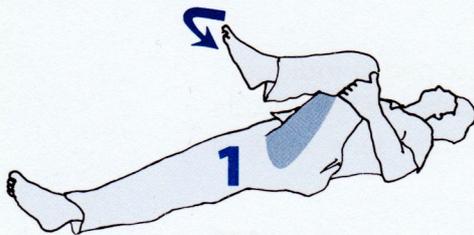


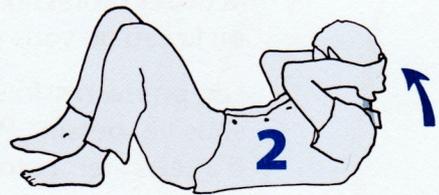
AU LEVER

4 MINUTES ENVIRON

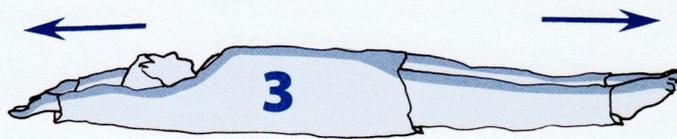
Dès le lever, quelques étirements réveilleront naturellement votre corps et délieront les muscles raides et contractés. Les quatre premiers exercices peuvent être faits au lit. Les quatre suivants se font debout, après avoir bougé un peu.



15 à 20 secondes
chaque jambe
(page 63)



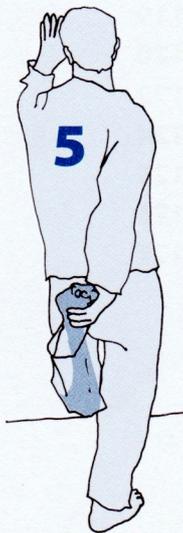
3 à 5 secondes
trois fois
(page 29)



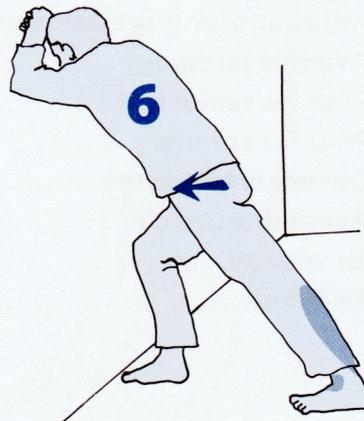
5 secondes
deux fois
(page 30)



10 à 15 secondes
(page 20)



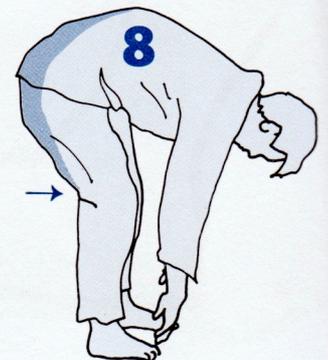
5 à 10 secondes
chaque jambe
(page 75)



15 secondes
chaque jambe
(page 71)



15 à 30 secondes
(page 55)



10 secondes
(page 54)