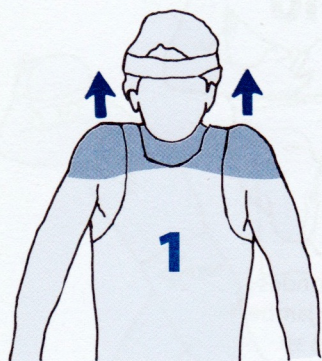


MUSCULATION

7 MINUTES ENVIRON

Avant de vous étirer, échauffez-vous 3 à 5 minutes sur un vélo d'appartement ou sur un tapis roulant.



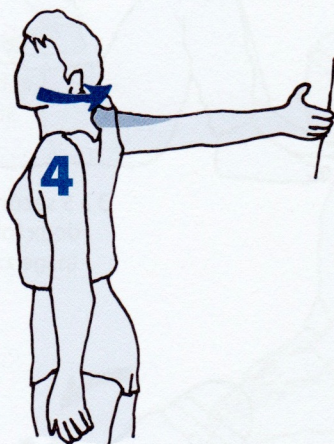
5 secondes
deux fois
(page 46)



10 secondes
chaque bras
(page 43)



8 à 10 secondes
de chaque côté
(page 44)



10 secondes
chaque bras
(page 82)



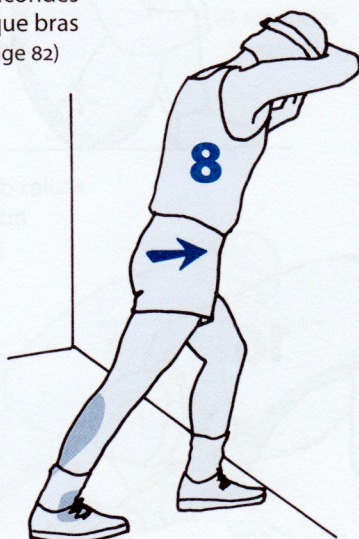
15 secondes
(page 46)



10 secondes
(page 46)



10 secondes
de chaque côté
(page 81)



10 secondes
chaque jambe
(page 71)



10 à 15 secondes
chaque jambe
(page 75)