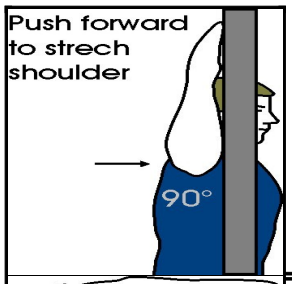
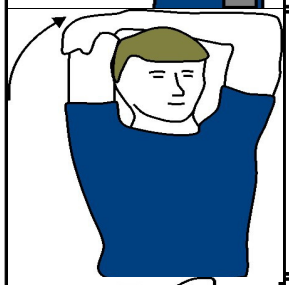
Nom: _____ **Consultant:** MALAISE OLIVIER

Date: 14/09/15



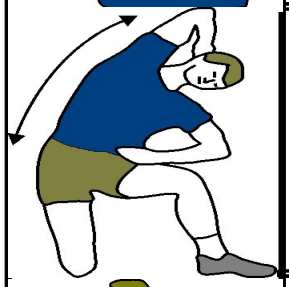
Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
3	4	30 secondes	journalière

Note: Streching muscle Pectoral : en appui sur un cadre de porte bras à 90° maintenir la position 30 secondes en gardant la sensation d'étirement. Altérner bras G et D.



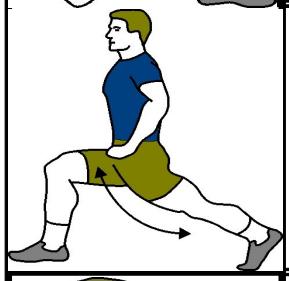
Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
3	4	30 secondes	journalière

Note: Streching triceps :



Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
3	4	30 secondes	journalière

Note: Streching : abdominaux et dos

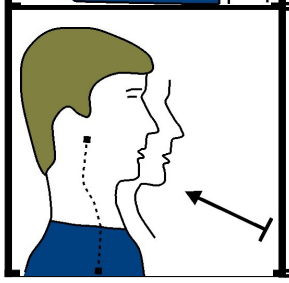


Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
3	4	30 secondes	journalière

Note: Streching Psoas iliaque : maintenir la position 30secondes avec un ressenti au niveau de l'aine et du mollet.

Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
3	10	5 secondes	journalière

Note: ***Steching cou : Pas de mouvement brutal ! Maintenir la position des la sensation d'étirement .***



Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
3	10	10secondes	journalière

Note: Streching fléchisseur du cou : effectuer un mouvement de retraction du menton et maintenir la position 10 secondes.

Consultant : Malaisé olivier
Tel : 07-88-24-79-48
Email : oliviermalaise@yahoo.ca