

# MUSCULATION

7 MINUTES ENVIRON

Exercices à faire systématiquement après vos séances de musculation



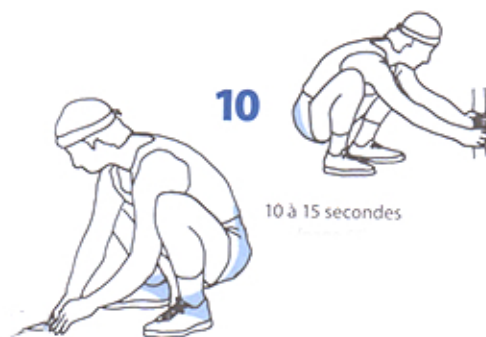
5 secondes deux fois



10 secondes chaque bras



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes

Profitez des temps de repos pour vous étirer et maintenir une bonne circulation sanguine.



10 à 15 secondes



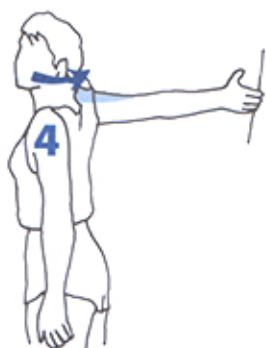
15 à 20 secondes chaque jambe



3 à 5 secondes deux fois



10 secondes de chaque côté



10 secondes chaque bras



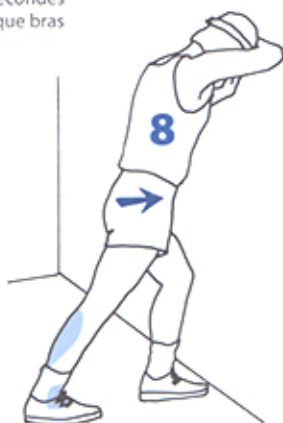
15 secondes



10 secondes



10 secondes de chaque côté



10 secondes chaque jambe



10 à 15 secondes chaque jambe



15 secondes chaque jambe



5 à 10 secondes chaque jambe



10 secondes chaque bras



15 secondes

Manque de temps ?  
Limitez-vous à :  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11  
3 minutes environ

! contrairement à l'image gardez le genou dans l'axe