

SIMPLE HAMSTRING STRETCH

TIP

Bend forward from your waist as far as possible while keeping your legs straight.



very well

Choisissez les zones du corps où vous ressentez le plus de limitations et tenez l'étirement de manière passive pendant 2' à 3'. Concentrez vous sur votre respiration (nasale) en allongeant au maximum les expirations. Sortez doucement de la position d'étirement

