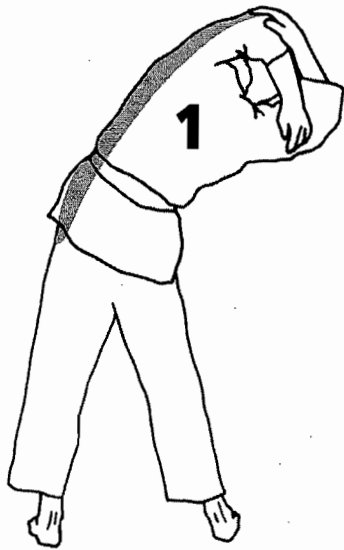


# Arts martiaux

7 minutes environ

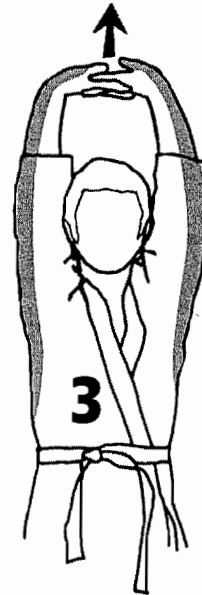
Ces exercices ne remplacent pas votre entraînement traditionnel mais améliorent votre souplesse. Ils doivent être précédés d'un bon échauffement.



1  
8 à 10 secondes  
de chaque côté  
(page 44)



2  
10 secondes  
de chaque côté  
(page 80)



3  
15 à 20 secondes  
(page 46)



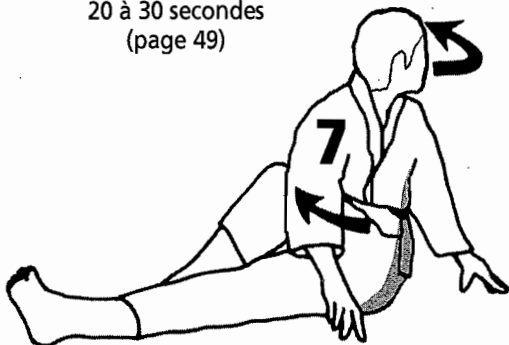
4  
20 à 30 secondes  
(page 49)



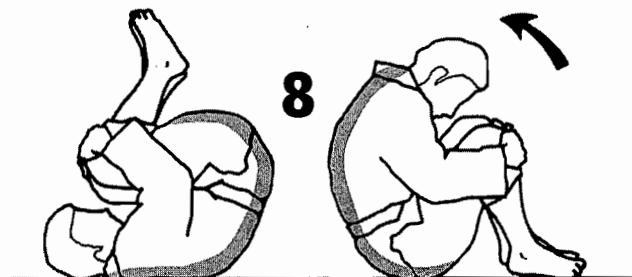
5  
3 à 5 secondes  
de chaque côté  
(page 46)



6  
30 secondes  
(page 58)



7  
10 secondes de chaque côté  
(page 60)



8  
roulez d'avant en arrière dix à douze fois  
(page 63)