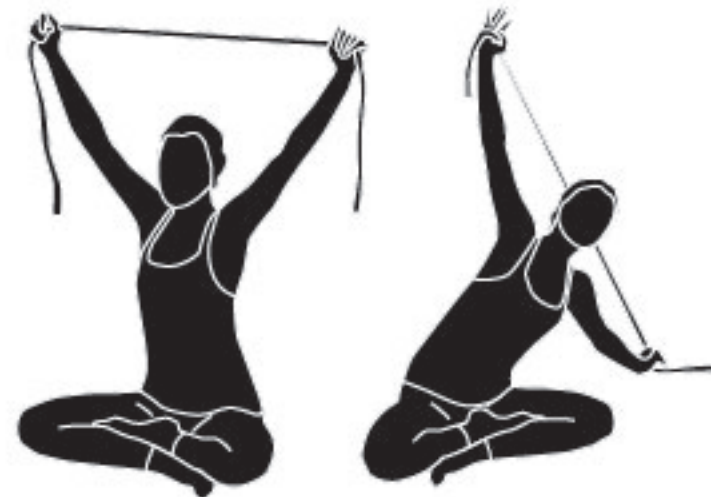


MULTI-LEVEL STRETCH STRAP

LATERAL STRETCH

1. EXTEND YOUR ARMS ABOVE YOUR HEAD AT YOUR COMFORT LEVEL
2. LEAN TO ONE SIDE AND HOLD YOUR POSITION FOR 10-15 SECONDS TO STRETCH YOUR LATS AND OBLIQUES
3. RETURN TO STARTING POSITION THEN REPEAT ON OPPOSITE SIDE



SHOULDER STRETCH

1. START WITH YOUR ARMS EXTENDED BEHIND YOU HOLDING THE STRAP AT A COMFORTABLE LEVEL
2. RAISE YOUR ARMS STRAIGHT UP TO STRETCH YOUR SHOULDERS



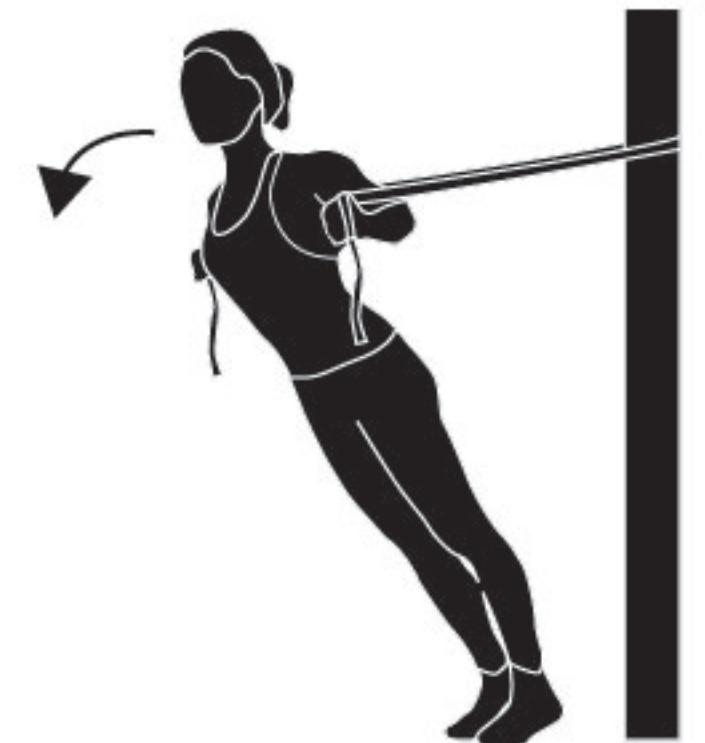
HAMSTRING STRETCH

1. WHILE LYING ON YOUR BACK LOOP THE STRAP AROUND ONE FOOT AND HOLD THE ENDS OF THE STRAP
2. PULL YOUR FOOT AND LEG TOWARD YOUR HEAD/CHEST



FORWARD LEAN

1. WRAP THE STRAP AROUND A POST BEHIND YOU AND HOLD THE ENDS OF THE STRAP
2. LEAN FORWARD TO STRETCH YOUR CALVES



CALF STRETCH

1. SITTING UPRIGHT ON THE FLOOR, LOOP THE STRAP AROUND YOUR FEET
2. USE THE STEPPED STRAP HANDLES TO PULL YOUR CHEST TOWARD YOUR KNEES



SHIN STRETCH

1. LIE ON YOUR STOMACH WITH THE STRAP LOOPED AROUND ONE FOOT
2. PULL THE STRAP OVER YOUR SHOULDER TO STRETCH YOUR QUADS SHIN AND HAMSTRING
3. REPEAT ON THE OPPOSITE SIDE



BACK STRETCH

1. WHILE STANDING HOLD THE STRAP WITH ONE HAND OVER YOUR SHOULDER AND THE OTHER NEAR YOUR HIP
2. PULL YOUR HANDS TOWARD EACH OTHER
3. REPEAT ON OPPOSITE SIDE



QUAD STRETCH

1. START WITH ONE KNEE DOWN AND ONE FOOT PLANTED, WITH THE STRAP LOOPED AROUND YOUR BACK FOOT
2. PULL THE STRAP OVER YOUR SHOULDER TO STRETCH YOUR QUAD AND HIP
3. REPEAT ON OPPOSITE SIDE



SANGLE DE TENSION MULTI-NIVEAUX

ÉTIREMENT LATÉRAL

1. ÉTENDRE LES BRAS AU-DESSUS DE LA TÊTE TANT QUE CELA RESTE CONFORTABLE.
2. SE PENCHER D'UN CÔTÉ ET TENIR LA POSITION 10 À 15 SECONDES POUR ÉTIRER LES MUSCLES GRANDS DORSAUX ET OBLIQUES.
3. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART ET RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ.



ÉTIREMENT DES ÉPAULES

1. COMMENCER LES BRAS TENDUS EN ARRIÈRE EN TENANT LA SANGLE DE FAÇON CONFORTABLE.
2. LEVER LES BRAS À L'HORIZONTALE POUR ÉTIRER LES ÉPAULES.



ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS

1. ALLONGÉ SUR LE DOS, FAIRE PASSER LA SANGLE DERRIÈRE LE PIED ET EN TENIR LES EXTRÉMITÉS.
2. TIRER SUR LE PIED ET LA JAMBE POUR LES RAMENER VERS LA TÊTE/POITRINE.



FLÉCHISSEMENT VERS L'AVANT

1. FAIRE PASSER LA SANGLE AUTOUR D'UN POTEAU DERRIÈRE SOI ET EN TENIR LES EXTRÉMITÉS.
2. SE PENCHER POUR ÉTIRER LES MOLLETS.



ÉTIREMENT DES MOLLETS

1. S'ASSEOIR SUR LE SOL LE DOS DROIT ET FAIRE PASSER LA SANGLE AUTOUR DU PIED.
2. UTILISER LES POIGNÉES DE LA SANGLE POUR AMENER LA POITRINE VERS LES GENOUX.



ÉTIREMENT DES MUSCLES TIBIAUX

1. S'ALLONGER SUR LE VENTRE, LA SANGLE PASSANT DERRIÈRE UN PIED.
2. TIRER SUR LA SANGLE JUSQU'AU-DESSUS DE L'ÉPAULE POUR ÉTIRER LES MUSCLES TIBIAUX ET LES ISCHIO-JAMBIERS.
3. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ.



ÉTIREMENT DU DOS

1. EN POSITION DEBOUT, TENIR LA SANGLE UNE MAIN AU-DESSUS DE L'ÉPAULE ET L'AUTRE PRÈS DE LA HANCHE.
2. RAPPROCHER LES MAINS L'UNE DE L'AUTRE.



ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

1. COMMENCER UN GENOU À TERRE, LA SANGLE AUTOUR DU PIED CORRESPONDANT, ET LE PIED OPPOSÉ MAINTENU FERMEMENT AU SOL.
2. AMENER LA SANGLE AU-DESSUS DE L'ÉPAULE POUR ÉTIRER LE QUADRICEPS ET LES MUSCLES AU NIVEAU DE LA HANCHE.

