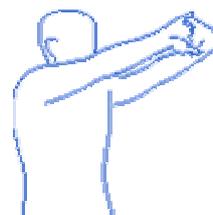


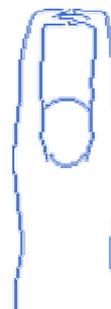
EXERCICES D'ETIREMENTS



Allongez les bras devant vous, parallèlement au sol.
Entrecroisez les doigts, paumes vers l'extérieur
Tendez les bras légèrement pendant 15 secondes.
Étirez doigts, poignets, avant-bras, épaules et haut du dos.



Bras tendus au-dessus de la tête
Doigts croisés et paumes vers le haut.
Étirez légèrement les bras en arquant légèrement le dos vers l'arrière.
Maintenir la pose 15 secondes en respirant normalement



Bras au-dessus de la tête, prenez la main gauche dans la main droite.
Penchez-vous légèrement vers la droite en tirant sur le bras.
Gardez les bras tendus 15 secondes.
Ramenez les bras au-dessus de la tête.
Changez de côté.



Bras derrière le dos
Prenez le poignet droit dans la main gauche et tirez doucement le poignet vers le bas en inclinant la tête vers la gauche.
Maintenez la pose 10 secondes.
Changez de côté

