

Consignes

- › Position de départ
 - Assis sur une chaise
 - Dessous des avant-bras appuyés sur les cuisses et paumes des mains orientées vers le sol
 - Poids dans la main (sac, bouteille d'eau, etc.)
- › Répétez 10 fois, selon votre tolérance
- › Faites une pause de deux minutes et faites une deuxième série de 10, pour plus de bénéfices
- › Expirez à l'effort et inspirez en revenant à la position de départ

⚠ ATTENTION

- › Tenez le dos bien droit (évitez de creuser le bas du dos)
- › Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale

Dessus des avant-bras



- 1** Commencez avec la main vers le haut
- Retenez la charge en descendant la main vers le sol en trois secondes

- 2** Remontez la charge en ramenant la main vers le haut en une seconde

Consignes

- › Position de départ
 - Assis sur une chaise
 - Dessus des avant-bras appuyés sur les cuisses et paumes des mains orientées vers le sol
 - Poids dans la main (sac, bouteille d'eau, etc.)
- › Répétez 10 fois, selon votre tolérance
- › Faites une pause de deux minutes et faites une deuxième série de 10, pour plus de bénéfices
- › Expirez à l'effort et inspirez en revenant à la position de départ

⚠ ATTENTION

- › Tenez le dos bien droit (évittez de creuser le bas du dos)
- › Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale

Dessous des avant-bras



1 Commencez avec la main vers le haut

Retenez la charge en descendant la main vers le sol en trois secondes

2 Remontez la charge en ramenant la main vers le haut en une seconde

Consignes

- › Position de départ
 - Debout
 - Les deux bras allongés devant vous, à la hauteur des épaules
 - Une main placée dans l'autre, horizontalement
- › Maintenez la position de 20 à 30 secondes
- › Vous devez ressentir un étirement musculaire, mais sans douleur (réduisez l'amplitude du mouvement s'il y a une douleur)
- › Contrôlez votre respiration et faites de longues expirations

⚠ ATTENTION

- › Évitez d'avancer le tronc vers l'avant
- › Gardez les épaules basses
- › Ne bloquez pas les coudes

Derrière des épaules



- 1 Appuyez fortement une main dans l'autre en poussant vers l'avant pour ressentir l'étirement à l'arrière des épaules

Consignes

- › Position de départ
 - Genoux légèrement pliés
 - Bassin poussé vers l'arrière
 - Tronc incliné vers l'avant
 - Bras allongés
- › Répétez de 10 à 15 fois, selon votre tolérance
- › Faites une pause de deux minutes et faites une deuxième série de 10 à 15, pour plus de bénéfices
- › Expirez à l'effort et inspirez en revenant à la position de départ

⚠ ATTENTION

- › Ne bloquez pas les coudes
- › Ne montez pas les poings plus haut que le dos
- › Serrez les muscles du ventre
- › Tenez le dos bien droit (évitez de creuser le bas du dos)

Haut du dos



1 Relevez les deux bras de chaque côté du corps en deux secondes pour rapprocher les deux omoplates



2 Redescendez les bras en deux secondes

Consignes

- › Répétez 10 fois
- › Procédez à un rythme lent
- › Effectuez de grands mouvements (amplitude maximale)

⚠ ATTENTION

- › Serrez les muscles du ventre
- › Tenez le dos bien droit (évitez de creuser le bas du dos)

Épaules



1 Montez les épaules



2 Descendez les épaules

Faites une pause d'une seconde lorsque les épaules arrivent en bas, en poussant les paumes des mains vers le sol

Consignes

- › Position de départ
 - Debout ou assis
 - Coudes pliés à 90 degrés
 - Coudes collés au corps
 - Ceinture, ou une bande élastique, tenue avec les paumes des mains, face à face
- › Maintenez la contraction pendant cinq secondes, selon votre tolérance et répétez 10 fois
- › Faites une pause de deux minutes et faites une deuxième série de 10, pour de meilleurs résultats
- › Contrôlez votre respiration et faites de longues expirations

⚠ ATTENTION

- › **Gardez toujours les coudes collés au corps**
- › **Relâchez les épaules**

⊗ Arrière de l'épaule



- 1** Placez vos mains en position rapprochée (largeur des épaules)

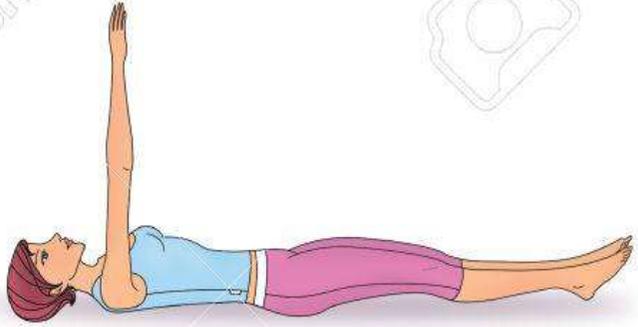
Tirez la ceinture vers l'extérieur et vers l'arrière avec les deux mains, sans que rien ne bouge



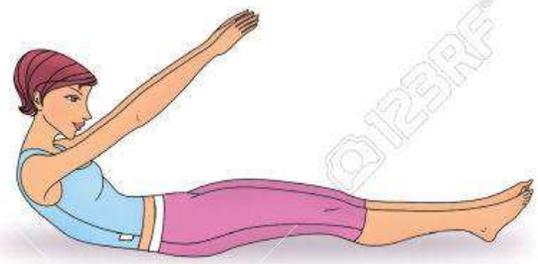
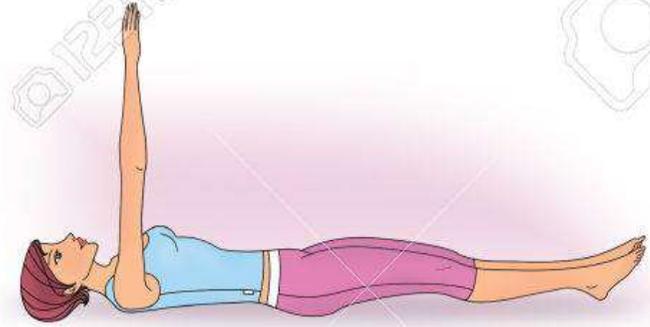
- 2** Éloignez vos mains (plus large que les épaules)

Tirez la ceinture vers l'extérieur et vers l'arrière avec les deux mains, sans que rien ne bouge

© 123RF



© 123RF



© 123RF



© 123RF