








Séries de 5 mouvements :

	<p>Écartez les pieds de la largeur du bassin. Effectuez des cercles avant et arrière des épaules une par une, puis les deux en même temps en passant par le point le plus en avant, le plus en arrière, le plus haut, le plus bas</p>
	<p><u>Epaules</u></p> <p>Les bras en croix, faire des rotations de faible puis progressivement de grandes amplitudes en commençant par les poignets puis les bras.</p>
	<p>Mains repliés sur les épaules, faire des rotations d'avant en arrière puis inverser le sens.</p>
	<p><u>Flexions de la nuque</u></p> <p>Baissez le menton vers la poitrine puis relevez-le vers le haut plusieurs fois.</p> <p>Ensuite, fléchissez la nuque vers la droite en dirigeant l'oreille vers l'épaule ; refaites le mouvement vers la gauche.</p>
	<p><u>Rotations du bassin et du buste</u></p> <p>Écartez les pieds de la largeur du bassin, les mains posées sur les hanches.</p> <p>Effectuez des rotations du bassin à droite puis à gauche en passant le plus devant, le plus derrière, le plus à droite, le plus à gauche. Refaire l'exercice avec le buste en fixant le bassin.</p>
	<p><u>Rotations des poignets</u></p> <p>Prenez les mains l'une dans l'autre accrochées par les doigts.</p> <p>Effectuez des rotations à droite puis à gauche</p>

	<p><u>Étirements des épaules, triceps</u></p> <p>Écartez les pieds de la largeur du bassin, buste droit, regard fixé devant soi.</p> <p>Placez une main derrière le cou et appuyez avec l'autre main progressivement vers la poitrine.</p> <p>Répétez l'exercice en changeant de bras.</p>
	<p><u>Étirements des épaules</u></p> <p>Écartez les pieds de la largeur du bassin, buste droit, regard fixé devant soi.</p> <p>Prenez-vous les mains en passant les bras dans le dos. Tirez en rapprochant vos bras.</p> <p>Répétez l'exercice en changeant la position des bras.</p> <p>Si vous ne parvenez pas à crocheter les doigts dans le dos, essayez simplement de rapprocher les mains l'une de l'autre. Avec la pratique, vous parviendrez à attraper vos doigts.</p>
	<p><u>Étirements du dos</u></p> <p>Écartez les pieds d'au moins la largeur des épaules, dos droit, mains croisées sur la poitrine.</p> <p>En fléchissant les genoux, arrondissez le dos et poussez les mains loin devant.</p>
	<p><u>Poignets</u></p> <p>Tendez un bras vers l'avant.</p> <p>Fléchissez le poignet à 90°. Avec l'autre main, ramenez progressivement les doigts vers vous.</p> <p>Répétez l'exercice en changeant de main.</p>
	<p><u>Étirements des épaules, triceps</u></p> <p>Écartez les pieds de la largeur du bassin, buste droit, regard fixé devant soi.</p> <p>Placez un coude derrière la tête et appuyez avec l'autre main progressivement vers le bas.</p> <p>Répétez l'exercice en changeant de bras.</p>
	<p><u>Étirements du cou</u></p> <p>Écartez les pieds de la largeur du bassin, droit, la tête dans l'axe.</p> <p>Placez un bras plié dans le dos et attrapez le poignet avec l'autre main. Tirez sur le bras en inclinant le cou du côté où vous tirez.</p> <p>Répétez l'exercice en changeant de côté.</p>
	<p><u>Étirements du dos et des pectoraux</u></p> <p>Écartez les pieds de la largeur du bassin, bien droit.</p> <p>Joignez les mains derrière le dos.</p> <p>Sans cambrer, effectuez une flexion du buste sur les jambes tout en remontant les bras vers le haut progressivement. Remontez le buste progressivement.</p>