

ETIREMENTS POUR LE HAUT DU DOS ET LES EPAULES

bras levés et croisés au-dessus de la tête
les paumes l'une contre l'autre,

firer les bras
vers le haut
et un peu vers l'arrière
tout en inspirant
profondément.

maintenir la position
8 à 10 secondes,

puis relâcher
en expirant.
recommencer 10 fois



exercice n°1

rapprocher le coude de l'épaule opposée,
et le pousser vers l'arrière à l'aide de
l'autre main.

ne pas tourner
les épaules +++

exercice n°2

étirer rythmiquement
plusieurs fois
le coude sans forcer,
ou bien faire des
"contractés-relâchés"
en poussant avec
le coude sur la main
contre résistance pendant 5 secondes .
recommencer 5 à 10 fois de chaque côté.



exercice n°3



les bras pliés au-dessus de la tête,
placer la main gauche sur le coude droit,

puis tirer le coude
en arrière de la tête
jusqu'à sentir
la mise en tension
des muscles.

en cas de douleur,
relâcher l'étirement.

étirer plusieurs fois
en rythme, ou bien faire
des "contractés-relâchés".

recommencer 5 à 10 fois de chaque côté.

