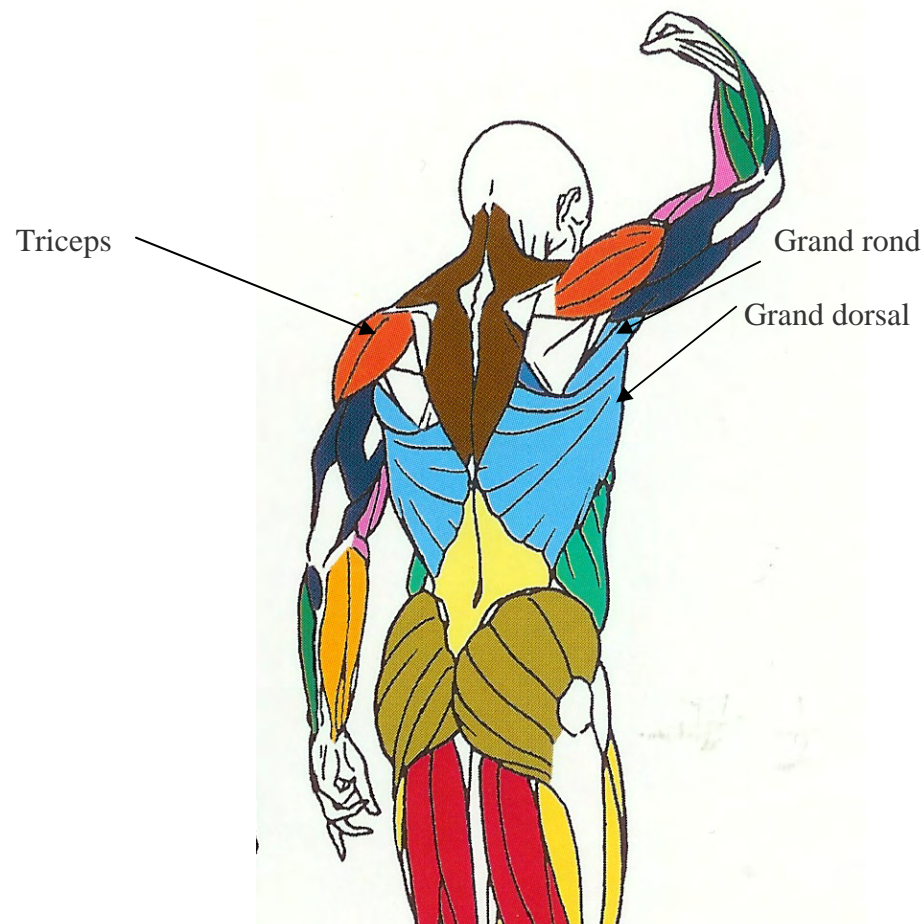


Muscles sollicités : MUSCLES DU BRAS (Triceps) ET DES EPAULES



Ce que vous devez faire :

Le bras gauche est plié, l'avant bras gauche derrière la tête. Saisissez avec votre main droite votre coude gauche et tirez le latéralement jusqu'à sentir un étirement soit au niveau de l'épaule, soit au niveau de votre triceps (face arrière du bras). Gardez la position 20 à 30 secondes et faites ensuite le même exercice de l'autre côté.

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.

Muscles sollicités : **MUSCLES DU BRAS ET AVANT BRAS**

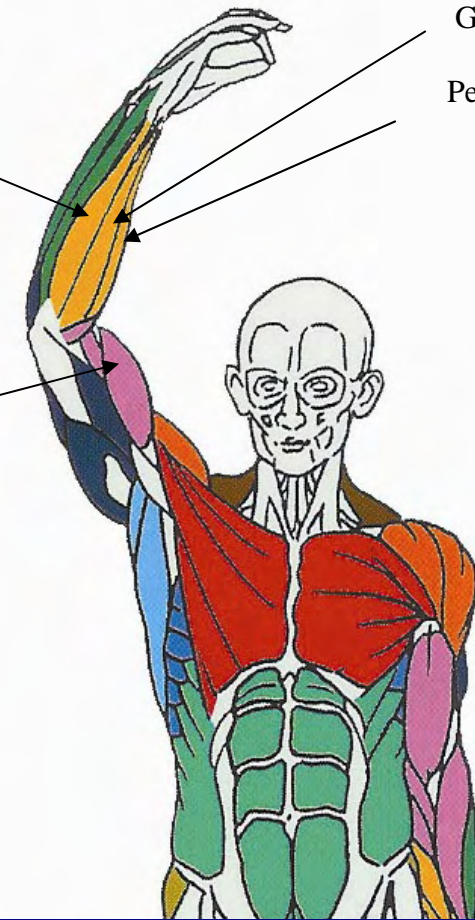


Cubital antérieur

Biceps

Grand palmaire

Petit palmaire

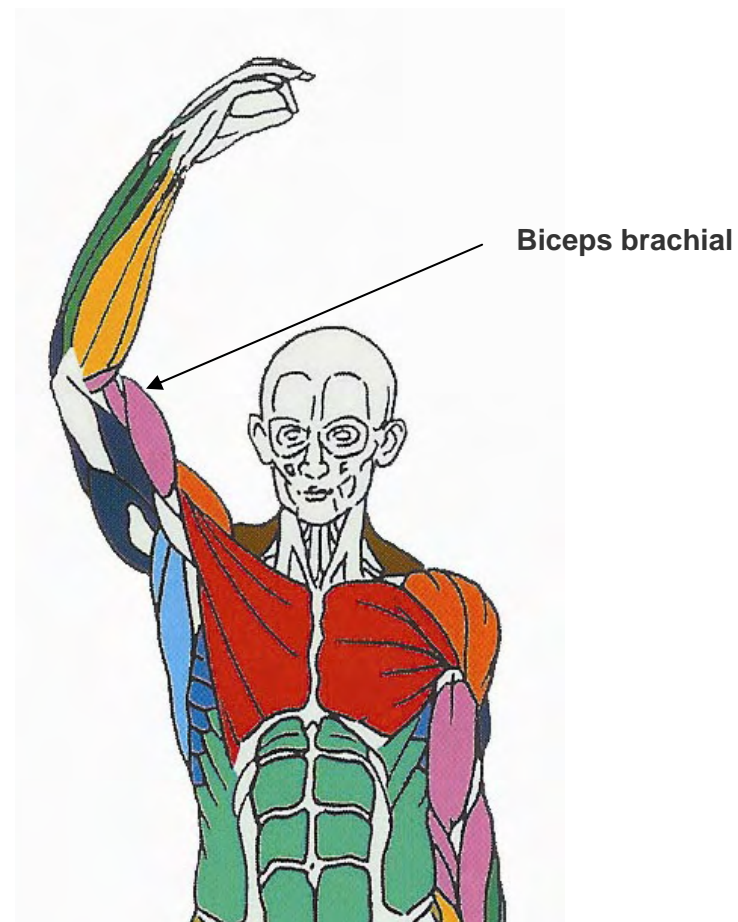


Ce que vous devez faire :

Le bras droit tendu, la paume de la main droite regardant vers le haut. Saisissez avec votre main gauche, l'extrémité des doigts de votre main droite et tirez progressivement les doigts vers l'arrière. En même temps, tendez votre bras droit au maximum et gardez la position 20 à 30 secondes. Faites ensuite le même exercice de l'autre côté.

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.

Muscles sollicités : MUSCLES DU BRAS

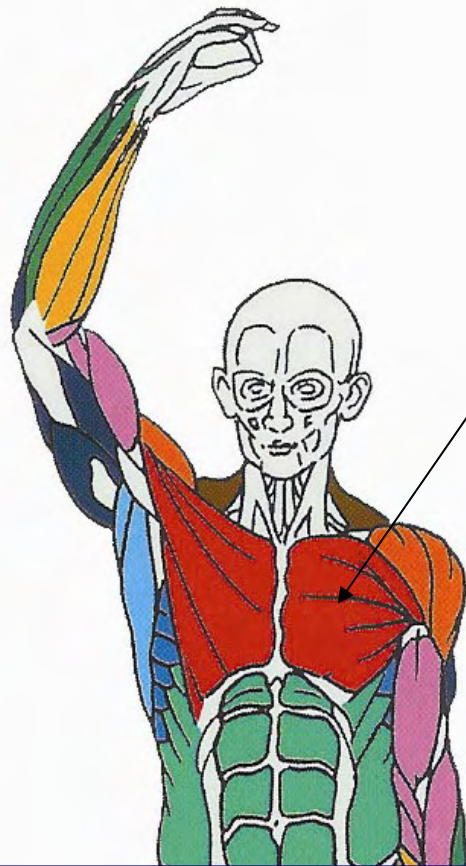


Ce que vous devez faire :

Assis(e), 1 bras tendu en posant sur un support plat le dos de la main. Tendre complètement le bras afin d'atteindre la tension maximale. Gardez la position pendant 20 à 30 secondes puis relâchez lentement la position. Faites ensuite le même exercice de l'autre côté. Vous pouvez pour augmenter l'efficacité de ce mouvement, placez un poids dans la main (haltère, poignet lesté...).

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.

Muscles sollicités : **MUSCLES DU DOS ET POITRINE**



Grand pectoral



Grand rond

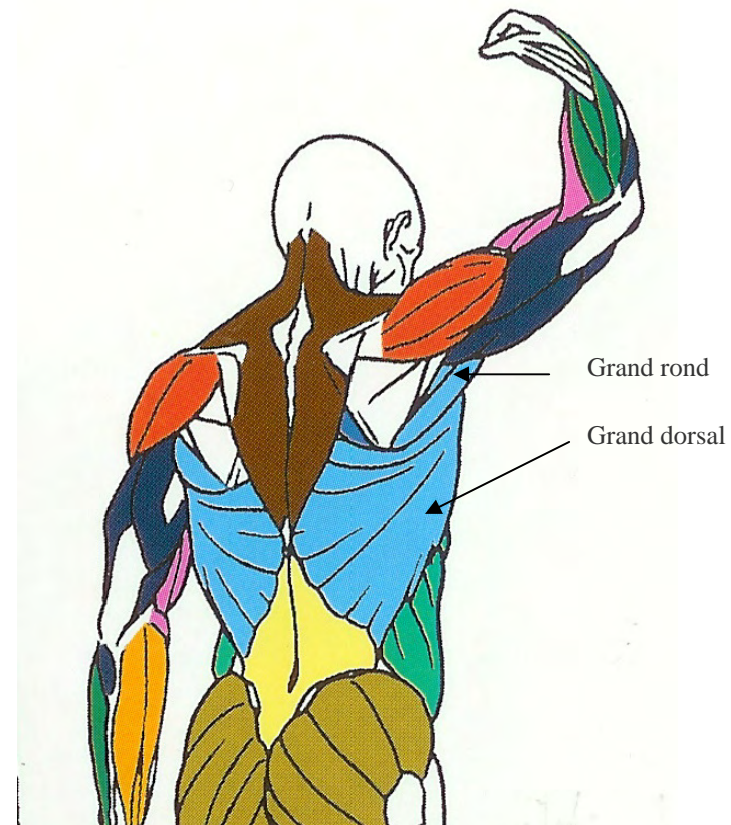
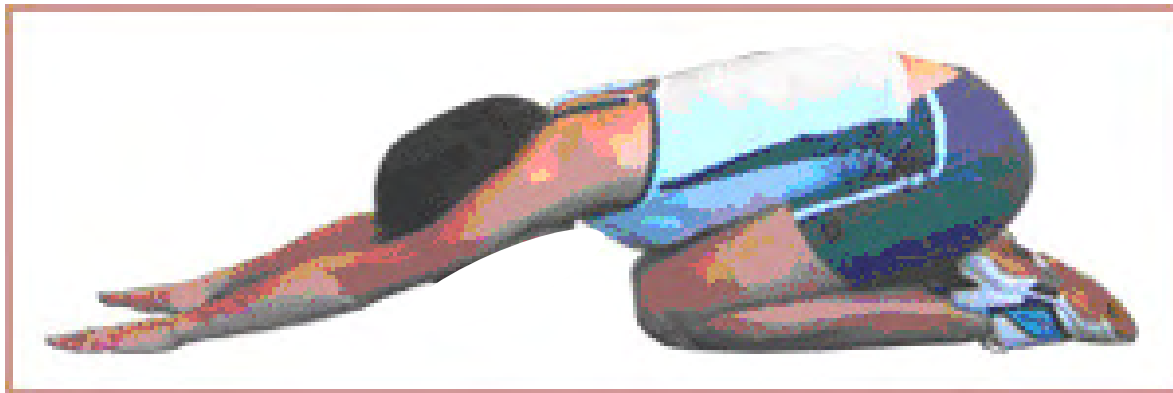
Grand dorsal

Ce que vous devez faire :

Assis, 1 bras allongé vers le haut prolongement du buste et l'avant bras fléchi avec la main placée entre les omoplates. Avec l'autre main saisir la main et tirer doucement vers le bas sans à coup. Faites ensuite le même exercice de l'autre côté. Pendant cet exercice garder le dos bien droit.

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.

Muscles sollicités : MUSCLES DES EPAULES ET DU DOS

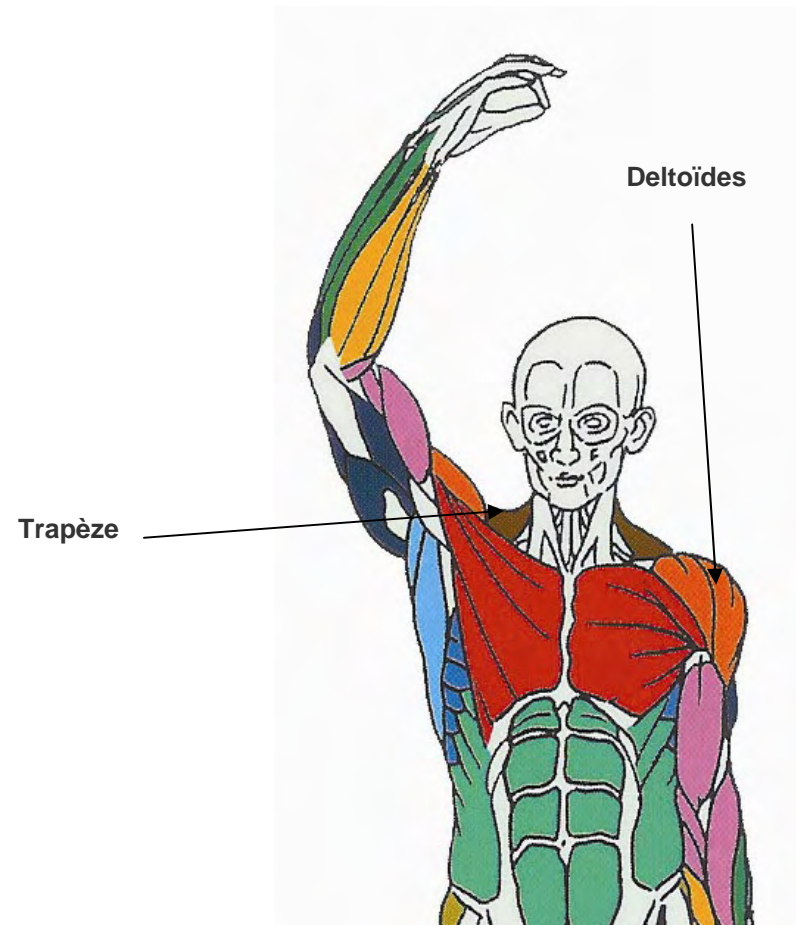


Ce que vous devez faire :

A genoux au sol, fesses sur les talons, les mains sont posées devant tendues dans l'écartement de vos épaules, chercher à progresser lentement vers l'avant (les mains avancent sans décoller les fesses de ses talons). On peut aussi chercher à descendre la tête entre ses bras tout en "sortant les épaules".

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.

Muscles sollicités : Muscles de l'épaule

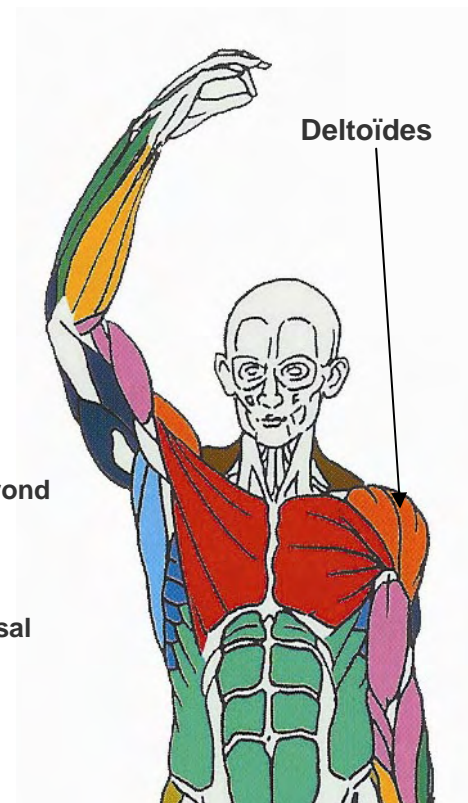
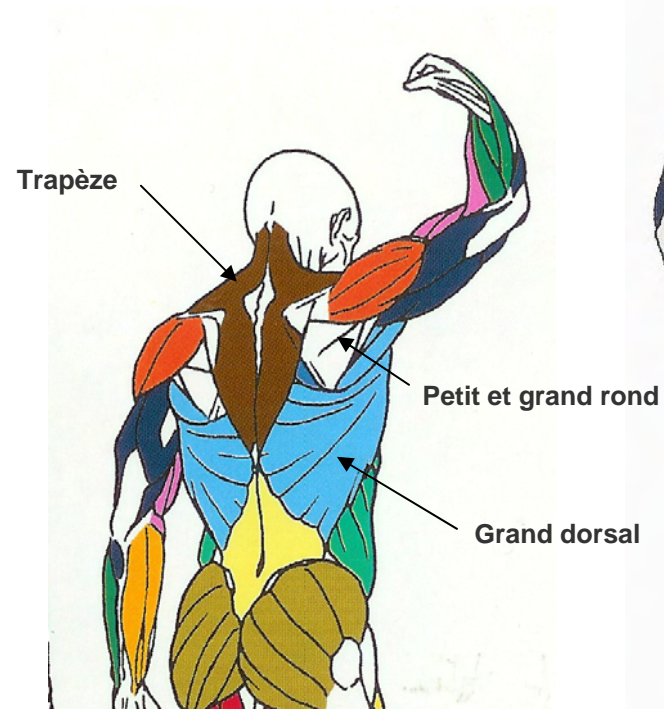


Ce que vous devez faire :

Assis(e), les deux bras dans le dos saisir le poignet gauche avec le bras droit pour le tirer vers la droite (vers l'extérieur). Gardez la position pendant 20 à 30 secondes puis relâchez lentement la position. Faites ensuite le même exercice de l'autre côté.

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.

Muscles sollicités : Muscles de l'épaule et du dos



Ce que vous devez faire :

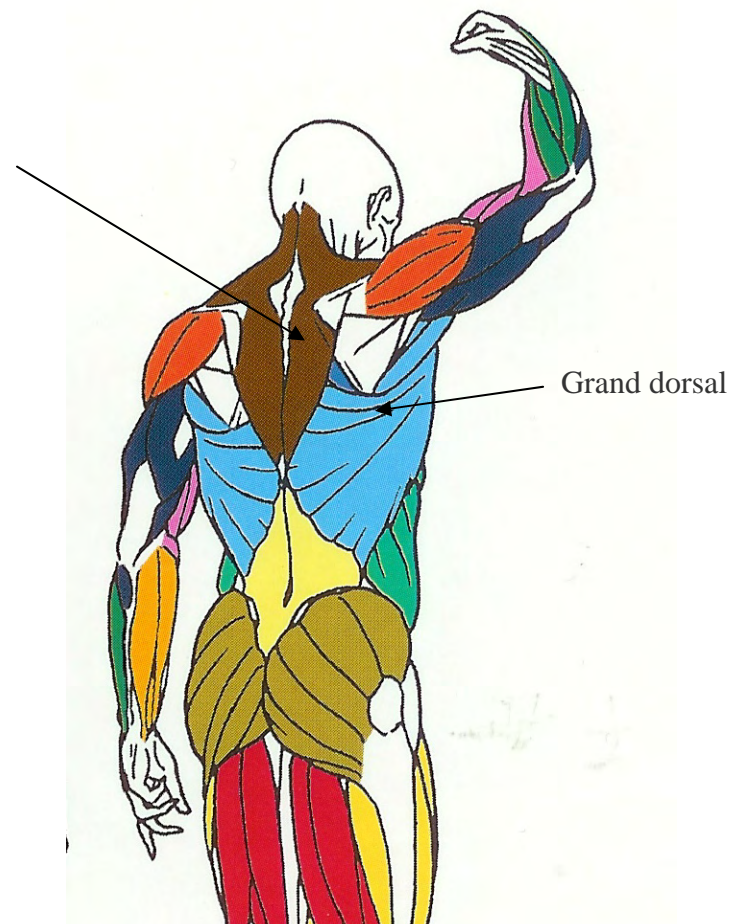
Assis(e), 1 bras gauche ramené sous l'aisselle droite, aller saisir le coude avec la main droite pour le tirer vers vous. Gardez la position pendant 20 à 30 secondes puis relâchez lentement la position. Faites ensuite le même exercice de l'autre côté.

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.

Muscles sollicités : MUSCLES DU DOS



Trapèze



Grand dorsal

Ce que vous devez faire :

Les mains posées sur une table les bras tendus, les jambes légèrement écartées, descendre le haut du buste et en même temps essayer d'étirer les épaules vers le haut.

Respiration : Respiration normale en exécutant cet exercice.