

1. Étirement du cou

Assis ou debout

Penchez la tête sur le côté (oreille droite à l'épaule droite, oreille gauche vers l'épaule gauche).

Maintenez 20 secondes.



2. Étirements des poignets

2.1 Étirement extenseurs

Assis ou debout

Allongez le coude et amenez la main vers le bas (flexion du poignet).

Tenez 20 secondes.



2.2 Étirement extenseurs

Assis ou debout

Allongez le coude et amenez la main vers le haut (extension du poignet).

Tenez 20 secondes.



3. Étirements du dos

3.1 Étirement en inclinaison

Assis

Allongez le bras au-dessus de votre tête et penchez-vous sur le côté.

Tenez 20 secondes.



3.2 Étirement en rotation

Assis sur une chaise avec dossier

Tournez le haut du corps et agrippez le dossier de la chaise.

Tenez 20 secondes.

