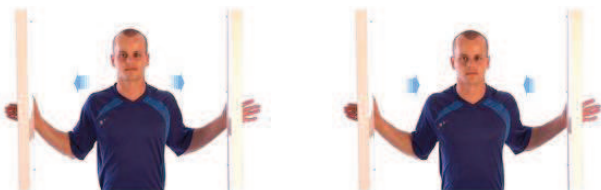


Notes:

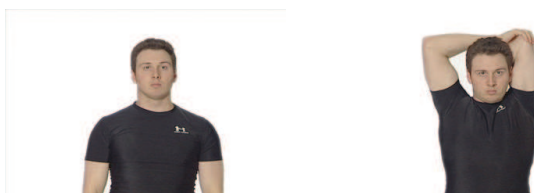
6. Étirement Pectoraux



- Placez-vous debout bien droit dans un cadre de porte.
- Appuyez vos mains de chaque côté de la porte à la hauteur des épaules.
- Penchez votre corps vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement au niveau de la poitrine et le devant des épaules.
- Maintenez la position et relâchez.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

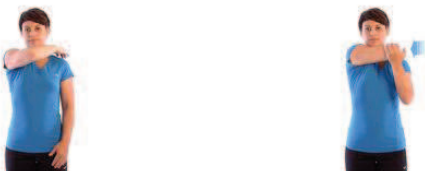
7. Étirement Triceps



- Placez-vous debout avec le menton rentré, élevez le bras près de l'oreille et laissez descendre la main derrière la tête en pliant le coude.
- Placez l'autre main sur le coude du bras atteint et tirez-le vers le côté sain jusqu'à ce qu'un étirement soit ressenti dans le triceps.
- Maintenez la position sans avancer la tête et relâchez.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

8. Étirement ADD Horiz.



- Placez-vous debout et mettez un bras en travers de la poitrine, en déposant la main sur l'épaule opposée.
- Serrez les omoplates ensemble et utilisez l'autre main pour pousser le bras vers vous, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement derrière l'épaule.
- Maintenez la position et relâchez.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

9. Étirement Flexion



- Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis et le dos en position neutre (légèrement arqué).
- Levez un bras allongé au dessus de la tête le plus loin possible en stabilisant votre omoplate avec l'autre main de sorte qu'elle ne bouge pas pendant l'étirement.
- Maintenez l'étirement et revenez à la position initiale.
- Vous pouvez augmenter l'étirement en tenant un petit poids dans votre main.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

10. Étirement Grand dorsal



- Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et les mains ensemble sur le ventre.
- Relevez lentement les bras vers la tête et collés vos avant-bras ensemble.
- Sans décoller les avant-bras ni les mains, continuez de monter les bras jusqu'à ce que les doigts touchent le sol au dessus de votre tête.
- Ouvrez ensuite les coudes et redescendez les bras de chaque coté sans les décollés du sol pour revenir à la position initiale.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.