

Notes:

1. étirement



- Avec les bras pendant, secouer les mains pour activer la circulation sanguine. Mouvement contrôlé qui ne doit pas créer de douleur.

Séries: 2 Répétitions: 10

2. étirement



- Avec les mains reposant sur les genoux, paumes en bas et doigts détendus,

Séries: 2 Répétitions: 10

3. étirement



- Toucher les épaules avec le bout des doigts en passant les bras par les côtés
- pour ensuite allonger les mains vers le plancher

Séries: 2 Répétitions: 10

4. étirement



- Avec les mains sur les genoux, faire un poing. Relâcher.
- Étendre les doigts. Relâcher.

Séries: 2 Répétitions: 10

5. étirement



- Avec les coudes à la taille, utiliser les doigts de la main droite pour 'traire' les doigts de la main
- gauche individuellement (de la pointe jusqu'à la base)
- Répéter avec les mains opposées.

Répétitions: 10