Quelques exercices d'étirement

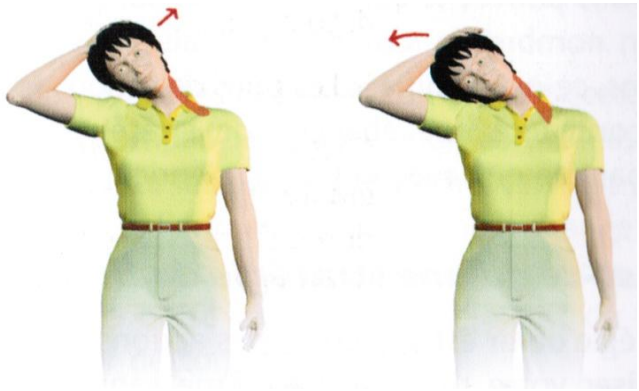
But des étirements :

- Décontracter les muscles
- Protéger les tendons
- Se détendre, évacuer la pression

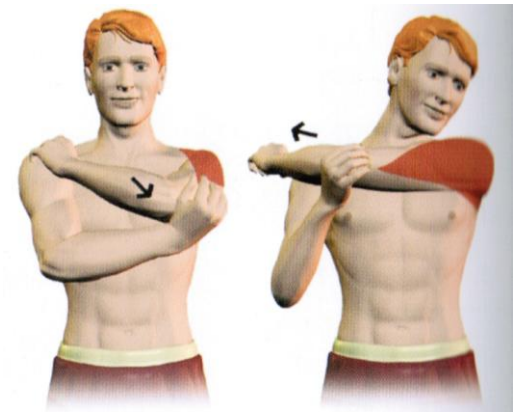
Prévoir 5 minutes d'échauffement :

- Tête/cou - Epaules - Bras

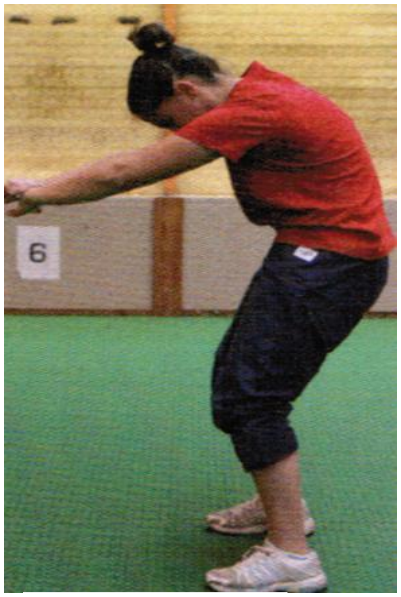
Attention : réaliser les étirements lentement et en douceur, « ressentir sans souffrir » !



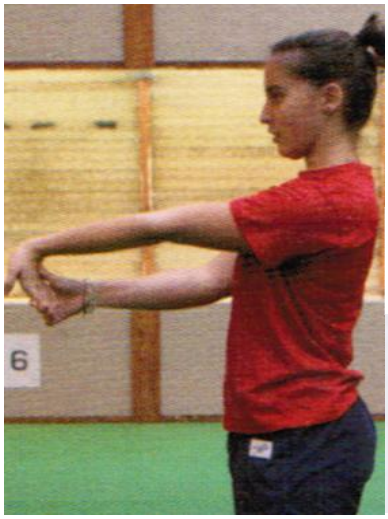
Cou et trapèzes



Epaules et omoplates



Muscles du dos



Bras et avant-bras