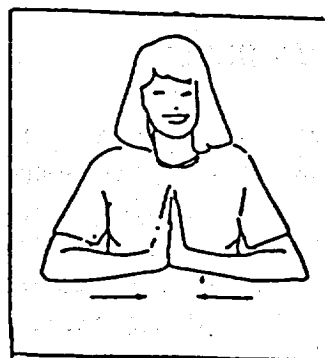


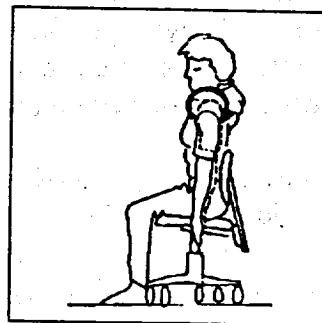
Étirement des poignets

Placez la paume de vos mains l'une sur l'autre de manière à étirer les muscles des coudes et de façon que vos poignets soient presque à angle droit. Poussez votre main droite contre votre main gauche pour étirer le poignet le plus possible. Répétez avec l'autre main.



Le roulement des épaules

Faites rouler vos épaules: vous les soulevez, vous les poussez vers l'arrière, vous les laissez tomber, puis vous vous détendez. Recommencez le mouvement vers l'avant.



L'étirement du dos

Empoignez le tibia en soulevant la jambe du plancher. Penchez-vous vers l'avant (en courbant le dos), jusqu'à ce que votre nez atteigne vos genoux.

