

UNE LISTE ESSENTIELLE  
D'EXERCICES

# D'éveil musculaire

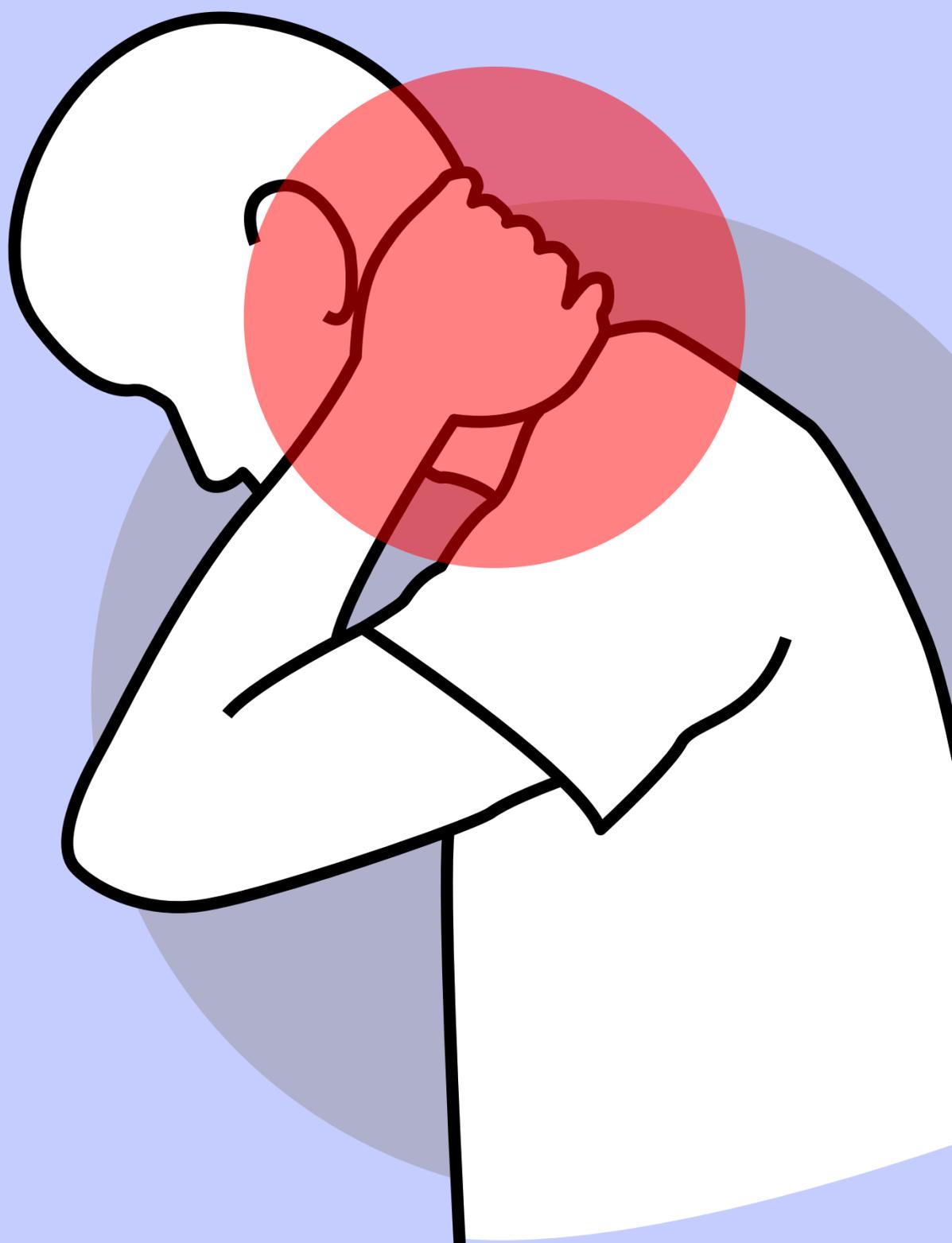


# Le cou

10 rotations vers la gauche, vers  
la droite

10 inclinaisons

10 demi-cercles



# Les épaules

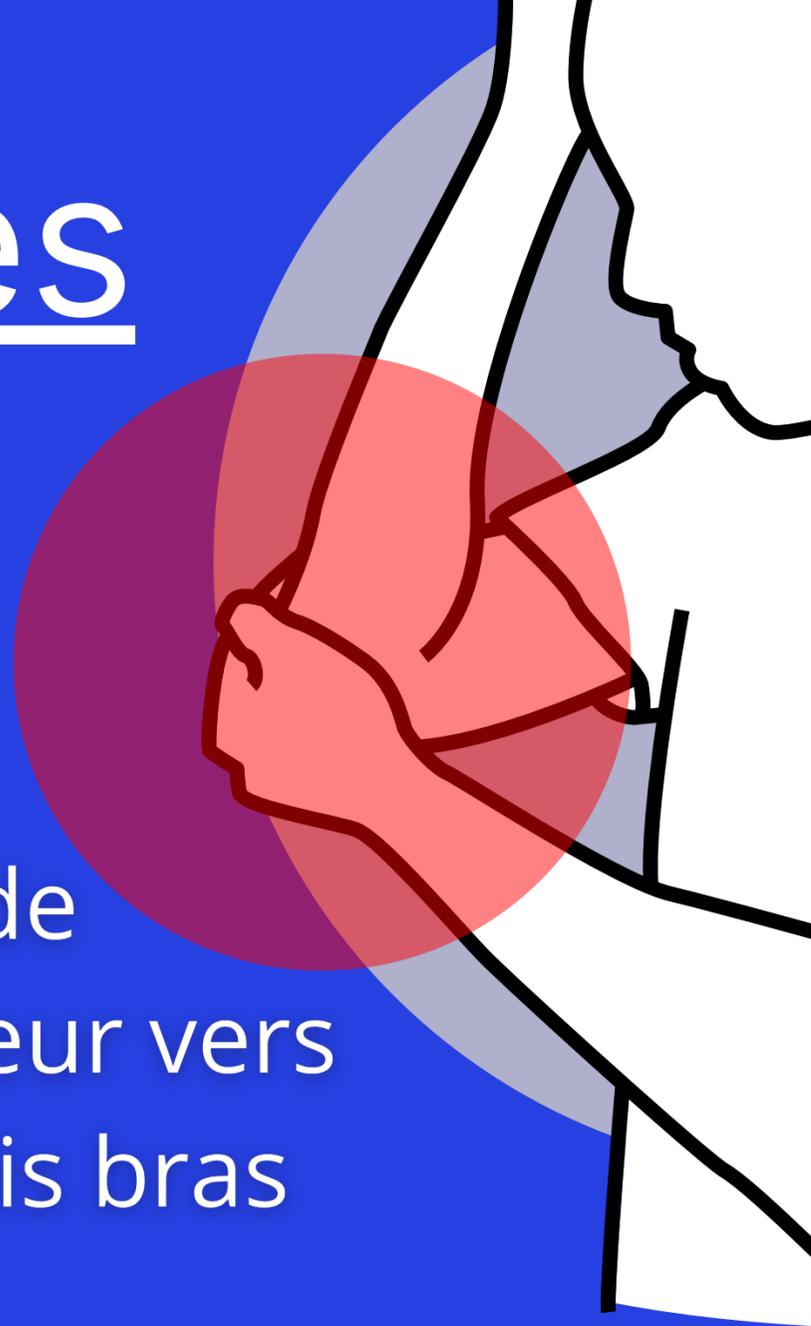
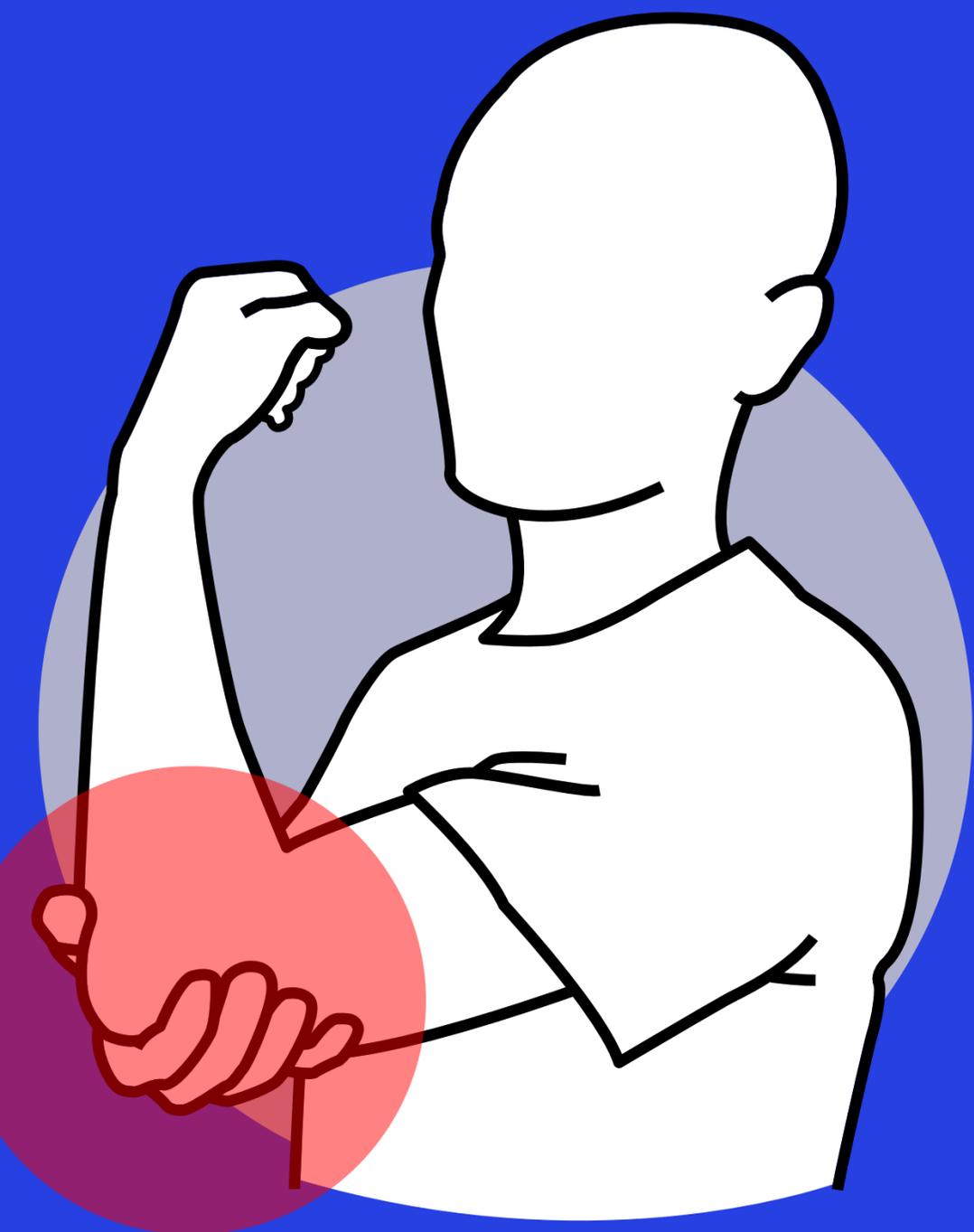
10 rotations vers l'avant, puis l'arrière  
10 rotations modérées des épaules en  
décrivant un cercle avec les coudes  
vers l'avant, puis changer le sens de  
rotation



# Les coudes

10 flexions-extensions de  
mouvements de l'intérieur vers  
l'extérieur bras droit puis bras  
gauche

10 cercles avec le poignet droit et  
gauche, puis mains accrochées par les  
doigts 10 fois également



# 4

## Le dos

10 flexions-extensions de mouvements de l'intérieur vers l'extérieur bras droit puis bras gauche



# Les genoux

Genoux serrés, et réalisez 10 flexions-extensions

puis 10 mouvements circulaires avec les genoux dans chaque sens





# Les chevilles

10 mouvements de flexions-extensions  
des chevilles sur les deux jambes

10 rotations de la cheville droite, puis  
cheville gauche

