

## Pour tous les étirements :

Respirez normalement et ne BLOQUEZ PAS LA RESPIRATION. Les étirements doivent être sans à coups. Restez dans chaque position 20 à 30 secondes. Faites 1 à 3 fois les étirements pour chaque groupe musculaire. Vous devez ressentir un léger étirement au niveau du muscle ciblé.



### Étirement musculaire *Muscles ciblés : Les triceps*

**Consigne (Option A) :** Mettez-vous debout ou assis, comme vous êtes le plus à l'aise. Gardez le dos bien droit et les genoux légèrement fléchis si vous êtes debout. Fléchissez votre bras et placez votre coude derrière votre tête. Avec l'autre main, appuyez doucement sur votre coude. Maintenez la position et répétez le mouvement de l'autre côté.



### Étirement musculaire *Muscles ciblés : Muscles des avant-bras et les biceps*

**Consigne :** Mettez-vous de profil par rapport à un mur, dos droit et regard vers l'avant. Placez votre paume de main à plat sur le mur, doigts orientés vers le bas, dans l'alignement de l'épaule. Maintenez la position et répétez le mouvement de l'autre côté.

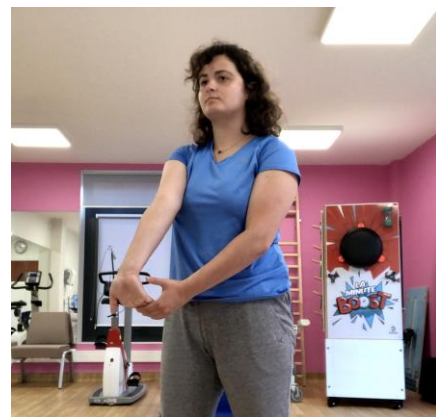




## Etirement musculaire

*Muscles ciblés : Les muscles fléchisseurs du poignet*

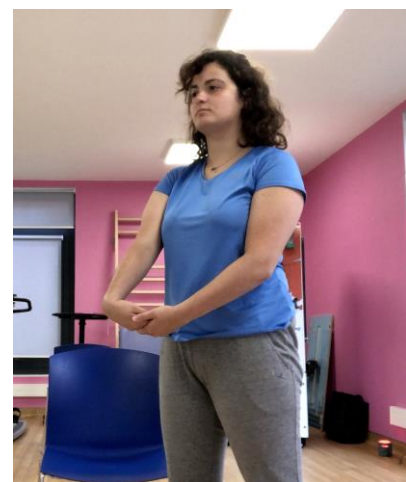
**Consigne :** Tendez l'un de vos bras en direction du sol. Utilisez votre seconde main pour pousser vos doigts vers le haut, de manière à ce que votre paume soit face au sol. Maintenez la position et répétez le mouvement de l'autre côté.



## Etirement musculaire

*Muscles ciblés : Les muscles extenseurs du poignet*

**Consigne :** Tendez l'un de vos bras en direction du sol. Utilisez votre seconde main pour pousser vos doigts vers le haut, de manière à ce que votre paume soit face au sol. Maintenez la position et répétez le mouvement de l'autre côté.



## Etirement musculaire

*Muscles ciblés : Les pectoraux*

**Consigne :** Mettez vous de profil par rapport à un support, venez poser votre main au niveau du mur. Tournez lentement le torse dans le sens opposé pour étirer les pectoraux. Maintenez la position et répétez le mouvement de l'autre côté. Variante avec le bras tendu (étire également les biceps).





## Etirement musculaire

*Muscles ciblés : Muscle de l'épaule (deltoïdes postérieurs)*

**Consigne :** Tendez un bras devant vous, et placez la main restée libre au-dessus du coude. Tout en expirant, ramenez votre bras sans forcer, en le gardant tendu, contre votre poitrine en direction de l'épaule opposée. Ne forcez pas sur votre coude. Une fois l'étirement ressenti tenez la position puis recommencez avec l'autre bras.



## Etirement musculaire

*Muscles ciblés : Les trapèzes et le cou*

**Consigne :** Relâchez les épaules et penchez lentement et sans forcer la tête vers l'une d'elle. Utilisez votre main pour tirer légèrement votre tête et accentuer l'étirement. Une fois celui-ci ressenti à la base du cou, et non à la base du crâne, tenez la position et répétez ensuite le mouvement de l'autre côté.



