







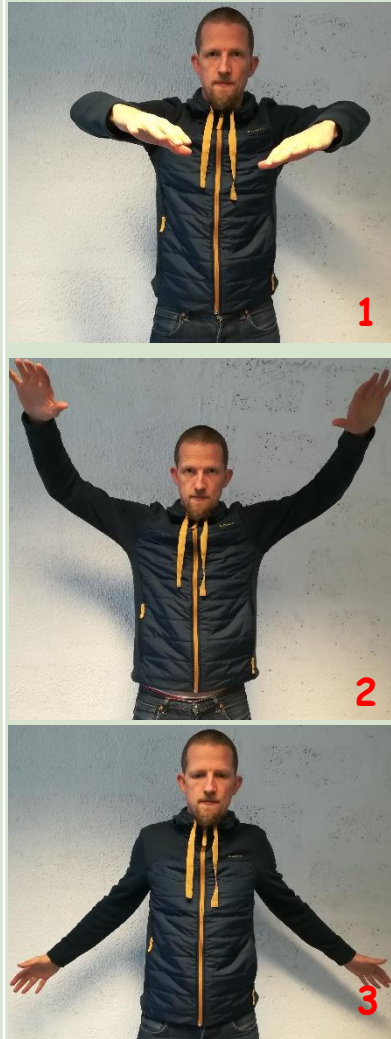
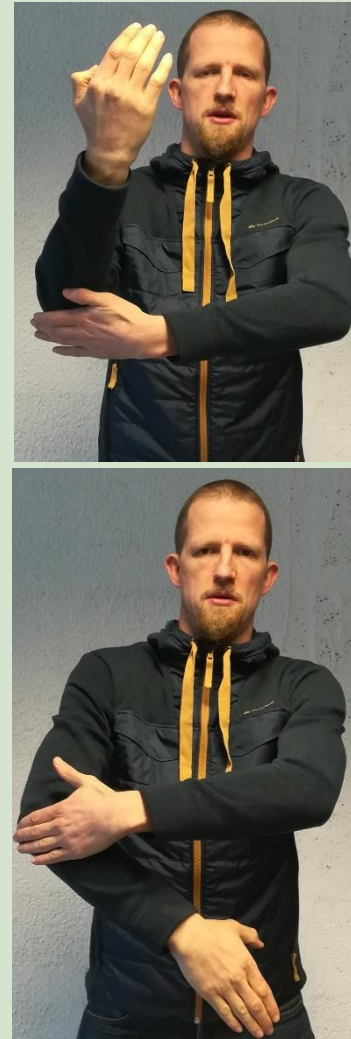
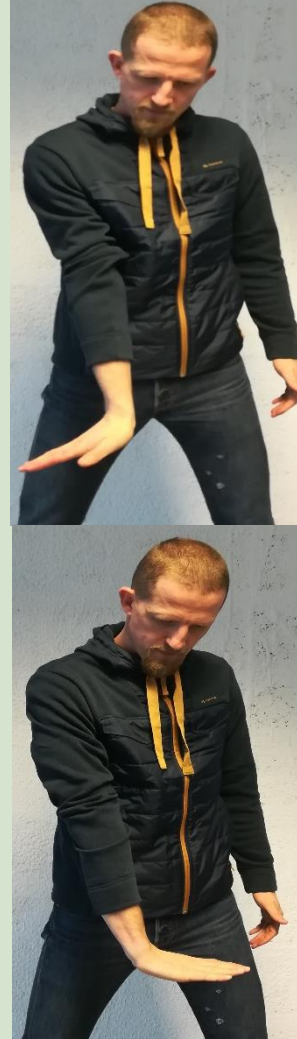



Zone du corps	Dos Cervicale 	Dos 	Epaule 	Coude 	Avant bras 	Main 
<b>Action</b>						<p data-bbox="2257 403 2526 564"><b>Méta carpien</b></p> 
<b>Conseil</b>	<p data-bbox="268 1461 564 1501"><b>Flexion latérale</b></p> <ul data-bbox="268 1512 672 1774" style="list-style-type: none"> <li>• Faire glisser les mains le long du corps</li> <li>• Les flexions doivent rester dans l'axe</li> <li>• Le regard suit le coude montant.</li> </ul>	<p data-bbox="698 1461 1021 1592"><b>Faire rotation en engageant tout le corps.</b></p> <ul data-bbox="698 1602 1048 1864" style="list-style-type: none"> <li>• Le talon opposé se soulève.</li> <li>• Ne pas se laisser emporter</li> <li>• Ne pas donner d'à-coups.</li> </ul>	<p data-bbox="1102 1461 1370 1542"><b>Les deux bras</b> Ouvrir de 1 à 3.</p>	<p data-bbox="1505 1461 1827 1501"><b>Pour chaque coude</b></p> <ul data-bbox="1505 1512 1827 1723" style="list-style-type: none"> <li>• Main posée sur le coude opposé</li> <li>• Monter et descendre l'avant bras à l'intérieur</li> </ul>	<p data-bbox="1908 1461 2204 1501"><b>Pour chaque bras</b></p> <ul data-bbox="1908 1512 2231 1864" style="list-style-type: none"> <li>• Balayer vers le bas gauche/droite et droite/gauche</li> <li>• Main paume vers le bas</li> <li>• Main la plus horizontale possible.</li> </ul>	<p data-bbox="2257 1461 2580 1501"><b>Pour chaque main</b></p> <ul data-bbox="2257 1512 2634 1905" style="list-style-type: none"> <li>• Le bras tendu faire l'éventail</li> <li>• Int. vers Ext. (pouce au-dessus en position finale)</li> <li>• Ext. vers Int. (pouce en dessous en position finale)</li> <li>• Répéter 10 x.</li> </ul>