

Jambes semi-fléchies, pieds écartés. Bras tendus, mains jointes, paumes vers l'avant. Arrondissez le dos, relâchez la tête. Poussez les paumes vers l'avant et tirez le dos en arrière.



Tendez le bras droit sans pivoter les épaules ni la tête. Amenez votre bras sur la gauche. Maintenez-le à l'aide de la main gauche. Inversez.

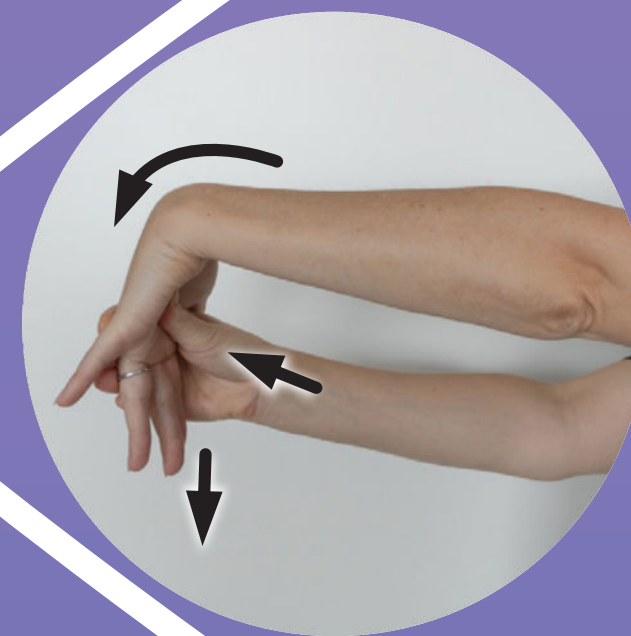


Oreille inclinée vers l'épaule, doigts sur la tempe, sans tirer. Poussez la paume de la main du bras opposé vers le sol. Inversez.



Inspirez en vous positionnant, maintenez 20 secondes tout en expirant 2 à 3 fois

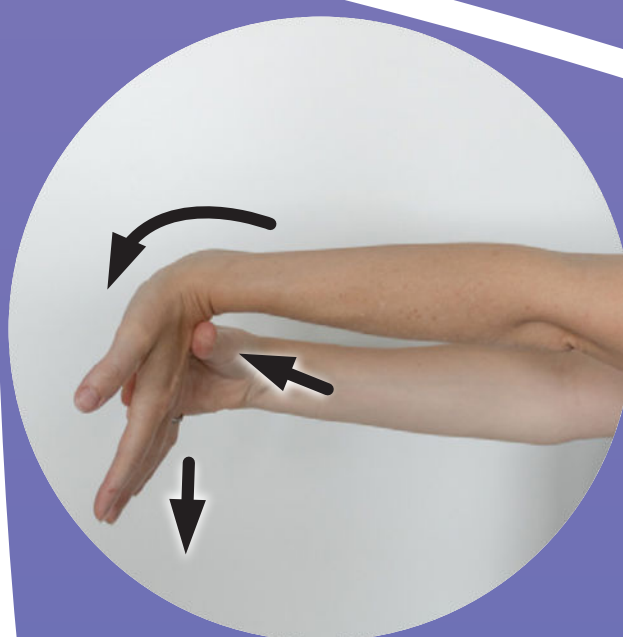
Bras droit tendu en avant, paume vers le bas. Placez le pouce de la main gauche sur le centre de la paume. Réalisez une flexion du poignet vers le bas. Inversez



Sur une jambe, dos droit. Attrapez votre genou avec vos mains. Tirez-le vers le ventre en vous grandissant au maximum. Inversez.



Bras droit tendu en avant, paume vers le haut. Placez le pouce de la main gauche sur le centre du dessus de la main. Réalisez une flexion du poignet vers le bas. Inversez.



En appui sur la jambe arrière. Fléchissez la jambe arrière. Avancez la jambe avant et posez le talon au sol. Tirez la pointe du pied vers vous. Inversez.



## Étirements

### en cours de poste - debout