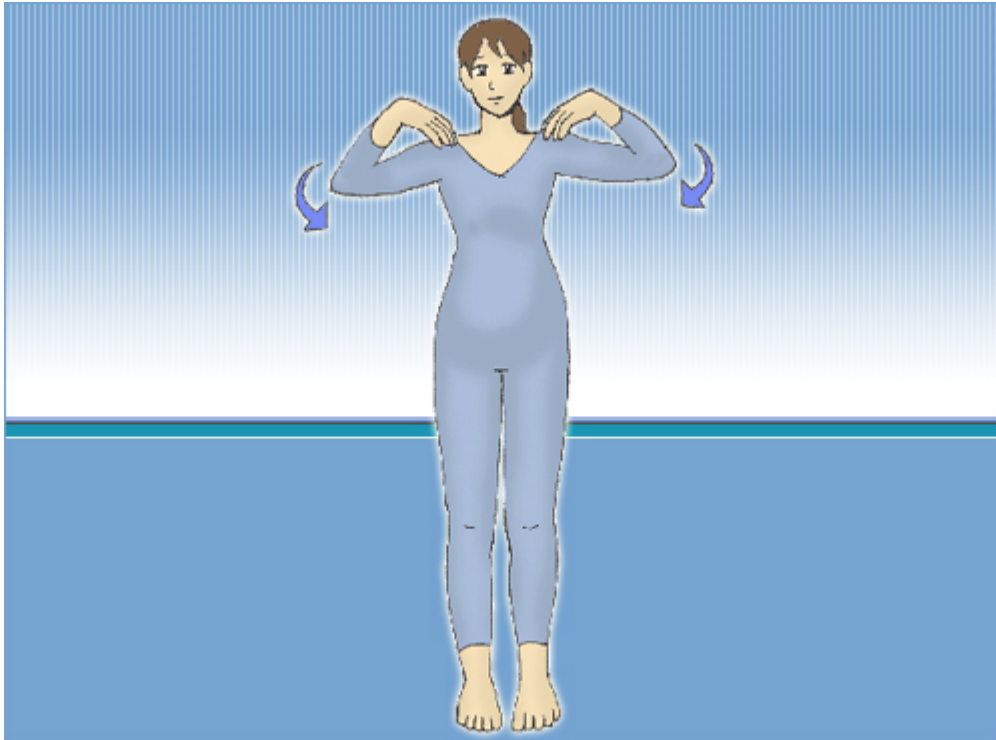


2. Les cercles avec les coudes

MODULE 6

Cet exercice relaxe les muscles de l'épaule. Voici comment faire des cercles avec les coudes.

Les cercles avec les coudes



- Tenez-vous debout ou assise et gardez le dos droits.
- Faites décrire un large cercle à vos coudes vers l'avant, puis vers le haut et vers l'arrière.
- Répétez l'exercice à quelques reprises.
- Détendez-vous en gardant les bras souples le long du corps.