

## **c. Les exercices de récupération**

### MODULE 6

Tout comme vous avez fait un échauffement avant les exercices, il est important de faire un retour progressif au calme. Pour cela, répétez les exercices d'échauffement décrits précédemment.

Voici une liste des exercices d'échauffement qui vous permettront également de récupérer progressivement.

1. L'étirement alterné des bras
2. Les cercles avec les coudes
3. L'étirement de la nuque
4. La rotation de la tête
5. L'étirement des mollets et des hanches
6. La position du tailleur
7. L'étirement de la jambe

