

FICHE CONSEIL ASSOUPPLISSEMENTS
N°1 : NUQUE, DOS, BRAS

1. Debout, dos droit, épaules relâchées, penchez la tête vers la droite en essayant de coller votre oreille à votre épaule, restez **5 secondes**. Penchez alors de l'autre côté, puis vers l'avant, en collant votre menton au plexus. Les 3 mouvements sont à répéter **3 fois**.



2. Debout, pieds légèrement écartés, croisez les doigts des 2 mains et levez les bras tendus en poussant les paumes des mains vers le haut le plus possible. Maintenez la position **5 secondes** en inspirant puis relâchez en expirant. Répéter le mouvement **3 fois**.



3. A partir de la même position, les bras vers le haut, penchez tout le buste vers la droite puis vers la gauche, relâchez. Répétez le mouvement **3 fois**.



4. Debout, attrapez vos mains derrière le dos, enroulez alors la nuque, puis le dos en descendant la tête vers le sol en gardant les mains jointes derrière le dos. Pliez alors légèrement les genoux et faites basculer vos 2 bras tendus vers l'avant. Maintenez la position **5 secondes** puis relevez-vous en déroulant le dos. Répétez le mouvement **2 fois**.



5. Debout, dos droit, attrapez votre bras droit tendu, par en-dessous, au niveau du coude avec votre bras gauche, rapprochez-le de votre poitrine afin d'étirer le triceps. Maintenez

la position **10 secondes** puis changez de bras. Refaites le mouvement **2 fois**.



6. En position assise, ramenez votre jambe droite vers votre buste, en croisant cette jambe par-dessus la jambe gauche, en pliant le genou droit. Faites un mouvement de rotation de votre buste, en passant les bras derrière votre jambe droite pliée et en regardant le plus loin possible derrière vous, vers la droite. Maintenez le mouvement **15 secondes**, relâchez puis changez de jambe.



7. Passez votre bras droit derrière la tête, en essayant de toucher votre omoplate gauche. Avec la main gauche, attrapez votre coude droit et tirez-le doucement vers la gauche. Maintenez la position **5 secondes** en expirant. Changez de bras. Refaites le mouvement **2 fois**.

