

Thématique: bras et avant-bras

Matériel requis: aucun

Expiration à l'effort

Vitesse d'exécution: lente

Tension ressentie  
lors des étirements: 4/10

## 1

### Rotation des poignets

1 x 15 chaque côté

Position de départ: debout ou assis, abdominaux contractés et tête droite



- Effectuer 15 répétitions dans le sens horaire en exagérant le mouvement
- Changer de côté

## 2

### Étirement du triceps

1x30 secondes / chaque côté

Position de départ: debout ou assis, abdominaux contractés, amener le bras droit au-dessus de la tête en plaçant la main droite au niveau du dos



- Appliquer une pression sur le triceps droit à l'aide du bras gauche
- Garder la tête droite et changer de côté

## 3

### Prière indienne position squat

1 x 30 secondes

Position de départ: position de squat, pieds légèrement ouverts vers l'extérieur, mains jointes et coudes posés sur les genoux en appliquant une légère pression



- Garder la tête droite
- Les genoux ne doivent pas dépasser les orteils

## 4

### Étirement des extenseurs de l'avant-bras et flexion latérale du tronc (maintenir 30 secondes/position)

Position de départ: debout ou assis, abdominaux contractés, tête droite et bras allongés au-dessus des épaules, mains jointes (dos des mains vers le ciel)



- Amener les mains le plus haut possible vers le ciel
- Effectuer la flexion latérale vers la gauche en gardant la tête dans l'axe du corps
- Effectuer la flexion latérale vers la droite