

Adapter la pratique à l'état de santé de la personne

ROTATION DU COU

- Réaliser 10 rotations droite-gauche.



ÉLÉVATION UNILATÉRALE DES BRAS

- Maintenir le bras levé pendant 3 secondes.
- Réaliser 10 répétitions pour chaque bras.



ROTATION DES POIGNETS ET DES DOIGTS

- Réaliser des mouvements de rotation des poignets pendant 10 secondes.



ROTATION DES ÉPAULES

- Réaliser 10 rotations dans un sens, puis 10 dans l'autre.



MOBILITÉ DU BASSIN

- Positionné à l'avant de votre siège, alterner dos rond et dos creux.
- Maintenir la position pendant 4 secondes.
- Alternier 5 fois.

ROTATION DES AVANT-BRAS

- Réaliser 10 mouvements de rotation des avant-bras.

