



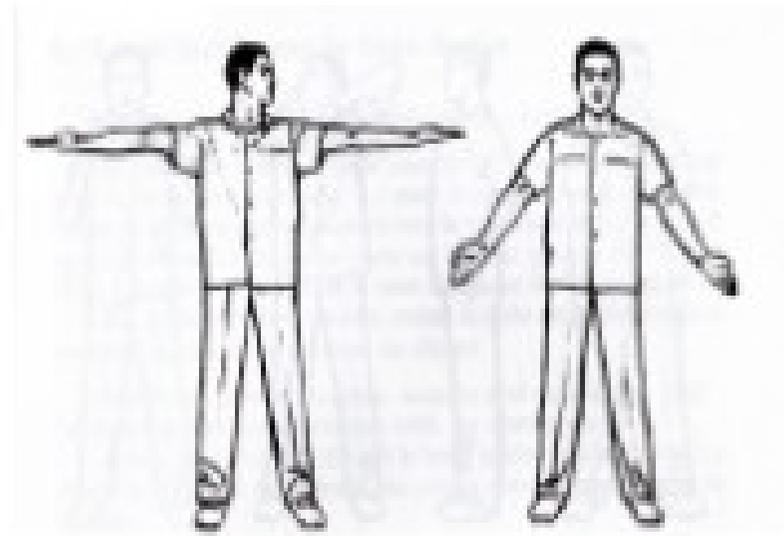
---EXERCICES DE PREPARATION---

4. Elargir le thorax

- Soulage les tensions de la nuque et du cou

- Augmente la mobilité des épaules et libère la ceinture scapulaire (région omoplate, articulation osseuse du bras)

Répéter l'exercice 4 fois de chaque côté



Ne jamais forcer les mouvements, laisser s'installer le corps et la respiration dans le mouvement. S'applique pour tous les mouvements.