



## 1. Trapèzes :

**But :** détente de la partie épaule et cervicales pour une impression de plus grande légèreté.

- Pincez (attrapez) votre trapèze avec la main opposée.
- Avec le bras du même côté faites des petits mouvements doux et circulaires jusqu'à ressentir que votre trapèze se détend (en général comptez une petite minute).



## 2. Epaules :

Mobilisation des épaules et des hanches pour favoriser la mobilité et aider à une meilleure circulation. Cela permet de favoriser le décrassage du corps.

Exercice similaire à un échauffement (petits mouvements de rotations de manière douce).

- Rapprochez vos mains de vos épaules (voir photos) puis induisez un peu de rotation horaire ou anti horaire, avec vos épaules dans cette position comme si vos épaules étaient la pointe de votre compas et les coudes le crayon.
- Faites des mouvements doux durant 20-30 sec.



## 3. Hanches :

Levez votre cuisse vers l'avant, puis amenez-la vers l'extérieur en induisant de légers cercles horaires ou anti horaires et revenez à votre position, répétez l'exercice de rotation pendant 30 sec.

L'image du compas s'applique aussi ici sauf que cette fois votre crayon c'est votre genou.

