

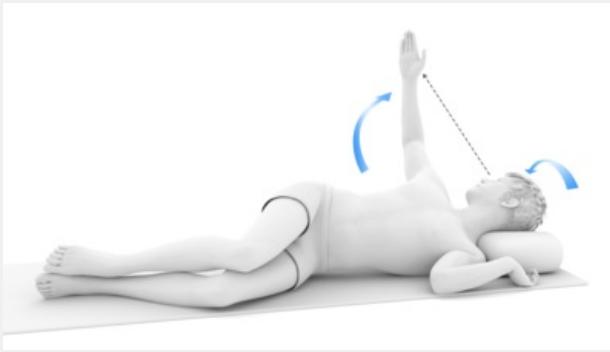
Exercice 1 / 5

Position de départ

Allongé sur le côté gauche, genoux et hanches pliés, bras droit tendu vers l'avant.

Exécution

Amener votre bras droit en arc de cercle vers le haut et vers l'arrière et suivre la main avec less yeux et le visage. Laisser le haut de votre corps suivre le mouvement.



Répéter

Nombre de répétition laissé libre

Exercice 2 / 5

Position de départ

Allongé sur le côté droit, le coude droit plié devant vous et la tête reposant sur votre main droite.

Exécution

Tourner les yeux et la face vers le bas en direction de l'aisselle droite et maintenir cette position pendant quelques secondes.



Répéter

3 à 5 fois

Exercice 3 / 5

Position de départ

Assis sur un tabouret devant un miroir.

Exécution

Lever le bras droit vers le plafond en le dirigeant par le pouce et garder le bras gauche le long du corps. Faire glisser l'oreille droite latéralement vers le bras droit. Maintenir cette position pendant 6 à 8 secondes.



Répéter

3 à 5 fois

Exercice 4 / 5

Position de départ

Allongé sur le côté droit.

Exécution

Soulever la tête du coussin tout en regardant droit devant soi.



Répéter

5 à 10 fois

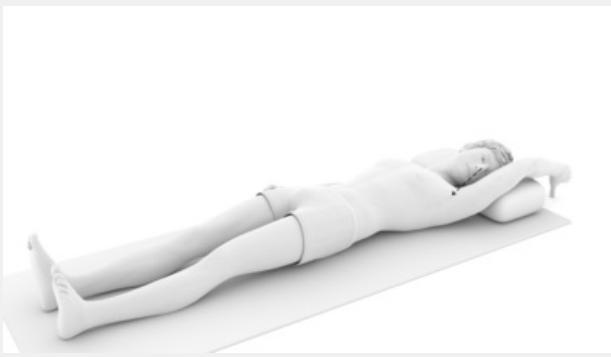
Exercice 5 / 5

Position de départ

Allongé sur le dos, le bras gauche complètement levé et reposant sur l'oreiller près de la tête, le bras droit reposant sur le côté.

Exécution

Tourner les yeux et la face vers le bas en direction de l'aisselle gauche et maintenir cette position pendant 6 à 8 secondes.



Répéter

3 à 5 fois