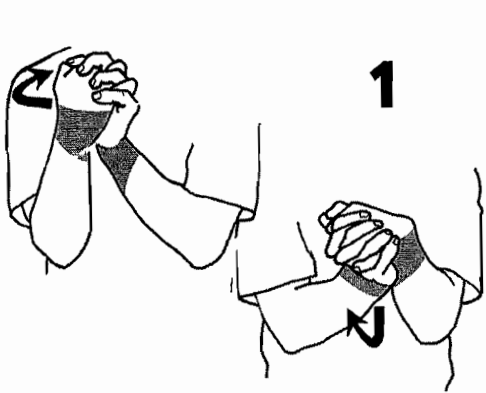


# Mains, bras et épaules

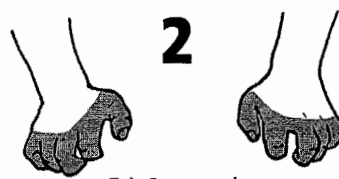
4 minutes environ

Cette série d'exercices soulage les tensions ressenties quotidiennement dans les bras et les mains. Installez-vous confortablement et détendez-vous en respirant régulièrement pour faire ces exercices.



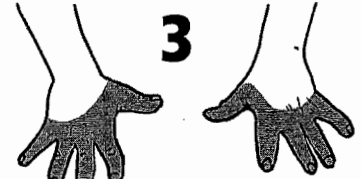
**1**

tournez huit à dix fois dans chaque sens  
(page 88)



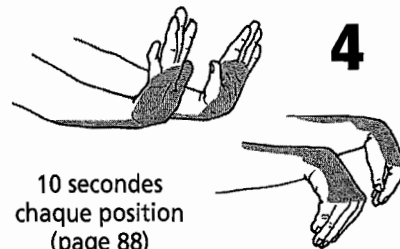
**2**

5 à 6 secondes  
deux fois  
(page 88)



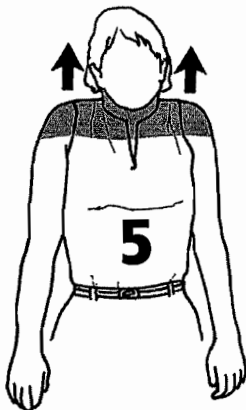
**3**

10 secondes  
deux fois  
(page 88)



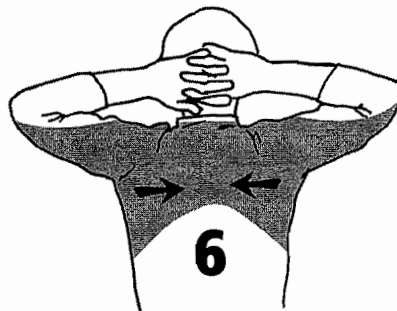
**4**

10 secondes  
chaque position  
(page 88)



**5**

3 à 5 secondes  
trois fois  
(page 46)



**6**

5 à 6 secondes  
deux fois  
(page 28)



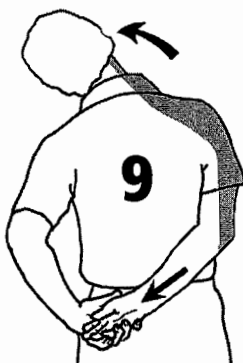
**7**

5 à 10 secondes  
de chaque côté  
(page 92)



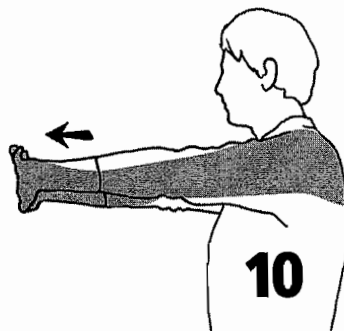
**8**

15 secondes  
chaque bras  
(page 43)



**9**

15 secondes  
chaque bras  
(page 47)



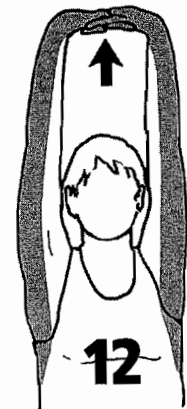
**10**

20 secondes  
(page 45)



**11**

10 à 15 secondes  
(page 47)



**12**

15 secondes  
(page 46)