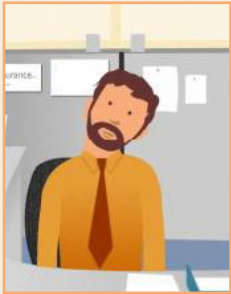
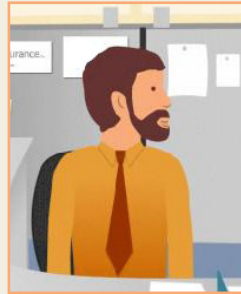


Affiche Prenez le temps de vous étirer



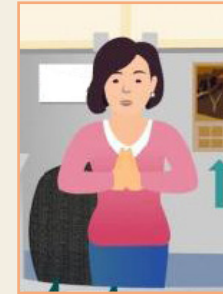
Inclinaison de la tête

- En position assise ou debout, gardez la colonne vertébrale neutre
- Abaissez l'épaule gauche
- Inclinez légèrement la tête vers la droite
- Maintenez la pose pendant 10 secondes
- Répétez de l'autre côté



Rotation de la tête

- En position assise ou debout, gardez la colonne vertébrale au neutre
- Tournez la tête lentement vers la droite
- Maintenez la pose pendant 10 secondes
- Répétez de l'autre côté, en tournant lentement la tête vers la gauche



Étirement des poignets

- Joignez les deux mains avec les paumes ensemble
- Maintenez les paumes à plat, l'une contre l'autre
- Levez les coudes, abaissez les poignets et roulez les épaules vers l'arrière
- Relâchez et répétez 5 fois



Étirement de grande portée

- Levez les bras au-dessus de la tête
- Écartez les doigts
- Étirez-vous vers le haut, le plus haut possible
- Maintenez la pose pendant 5 secondes
- Relâchez et répétez 5 fois



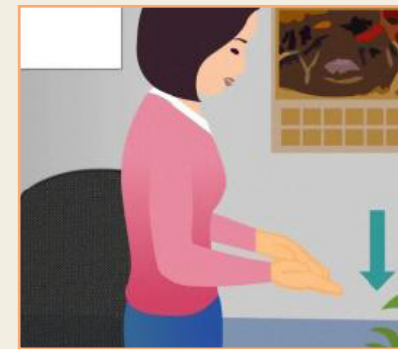
Roulement d'épaules

- En position confortable, assise ou debout, le dos à la verticale et au neutre, gardez les pieds à plat sur le sol
- Faites rouler doucement les épaules vers l'arrière
- Relâchez et répétez 5 fois
- En sens inverse, faites rouler doucement les épaules vers l'avant
- Relâchez et répétez 5 fois



Haussement d'épaules

- En position assise ou debout, gardez la colonne vertébrale détendue
- Haussez les épaules vers les oreilles en maintenant la pose pendant 5 secondes
- Relâchez et répétez 5 fois



Étirement des doigts

- Mettez le bras droit sur le côté en fléchissant le coude dans un angle de 90
- Tendez la main devant vous avec la paume vers le haut
- À l'aide des doigts de la main gauche, exercez lentement une pression douce vers le bas sur la paume de la main droite, en fléchissant lentement le poignet droit
- Relâchez et répétez de l'autre côté
- Arrêtez lorsque vous sentez un léger étirement