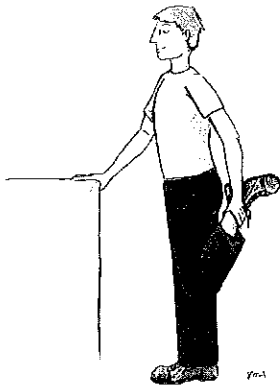


B) EXERCICES D'ÉTIREMENT ADAPTÉS AU TRAVAIL

Avant cuisse



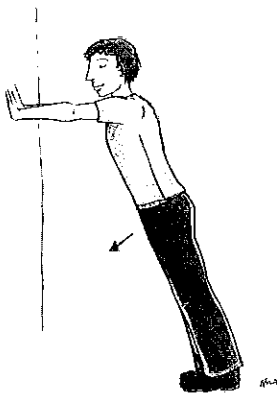
Prenez la cheville et rapprochez le talon vers la fesse tout en gardant le dos droit. Pour augmenter la tension, changez la position du bassin.

Arrière de la cuisse



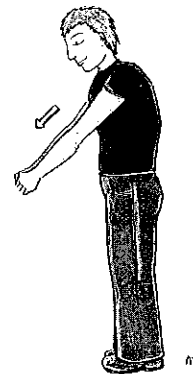
Allongez une jambe en avant en appui sur le talon (les orteils vers le haut) et fléchissez légèrement les genoux. Inclinez le tronc vers l'avant en gardant le dos droit et en basculant les fesses vers l'arrière.

Mollets



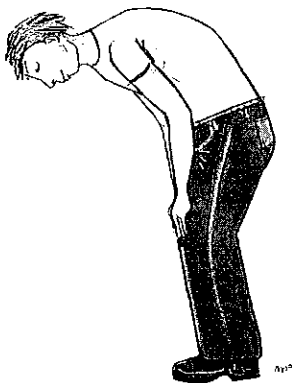
Debout en face d'un mur, pieds joints. Penchez-vous contre le mur en gardant les talons au sol.

Haut du dos



Placez les mains une par-dessus l'autre et poussez vers l'avant en arrondissant le haut du dos.

Bas du dos



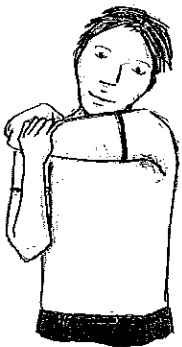
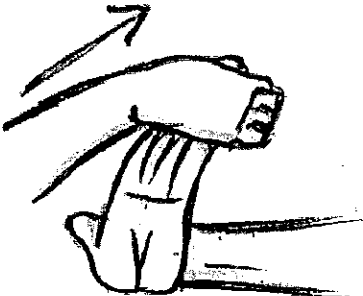
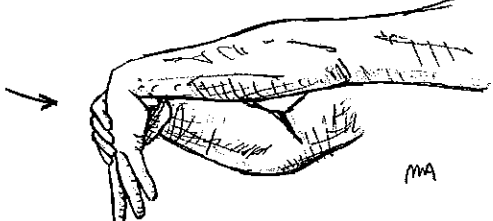
À partir d'une position debout, abaissez le menton sur la poitrine puis arrondissez le haut du dos en gardant tête et épaules relâchées.

Pectoraux



Allongez les bras derrière vous et faites un mouvement pour envoyer les épaules vers l'arrière en ouvrant la cage thoracique.



Épaules  Prenez le coude et amenez-le vers votre corps en gardant le bras à la hauteur de l'épaule.	Avant-bras (fléchisseurs)  Faites une extension du poignet en tirant doucement les doigts vers vous.
Avant-bras (extenseurs)  Faites une flexion du poignet en poussant doucement le dos de la main vers vous.	Cou  Debout, tendre un bras sur le côté avec le coude bien tendu comme démontré sur le dessin. Étirez les doigts vers le sol et relâchez l'épaule. Inclinez la tête lentement, du côté opposé au bras tendu.

Pour vous étirer en toute sécurité

- ✓ Maintenez la position pendant une durée de 15 à 20 secondes.
- ✓ Étirez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension. Vous ne devez jamais ressentir de la douleur, si c'est le cas, c'est que vous êtes allés trop loin. Diminuez l'étirement.
- ✓ Effectuez l'étirement de façon progressive, ne jamais donner de coups.

Pourquoi s'étirer?

- ✓ Pour diminuer les tensions musculaires, pour vous détendre, pour prévenir les blessures et parce que ça fait du bien.

