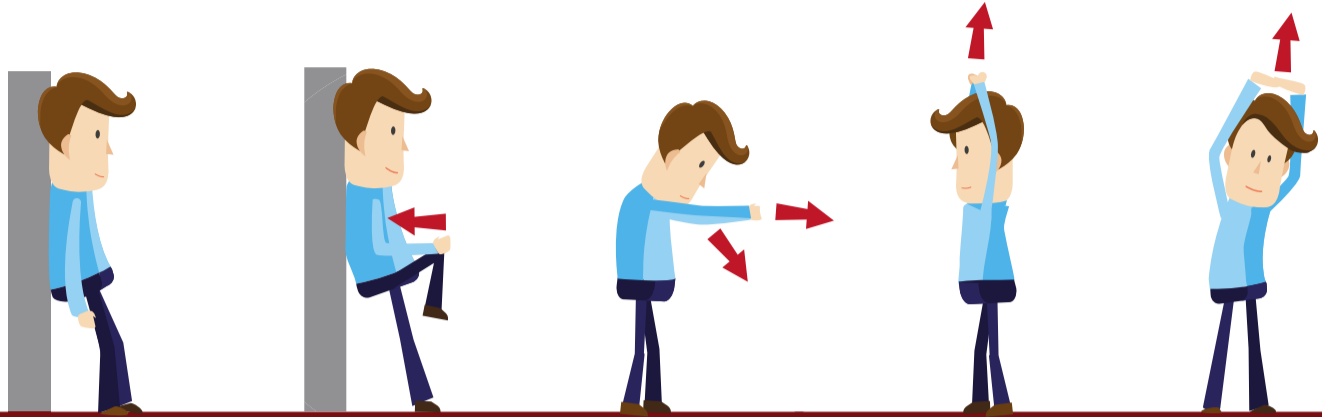


Stretching au travail

EN FAISANT CETTE SÉRIE D'EXERCICES DE STRETCHING 3X PAR JOUR,
VOUS PRÉVIENDREZ LES MAUX DE DOS ET LES TENDINITES.

1

LE DOS.



Bas du dos à plat.

Tirer le genou vers soi.

Enrouler les épaules vers l'avant. Regarder vers le bas. Pousser les paumes vers l'avant.

Pousser les paumes vers le haut. Ventre rentré.

Incliner le tronc. Ventre rentré.

2

LA NUQUE ET LES ÉPAULES.



Ventre rentré, jambes légèrement fléchies.

Monter et descendre les épaules.

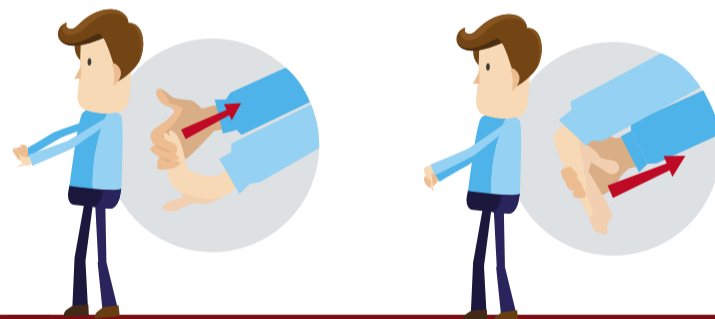
Tourner les épaules dans un sens et puis dans l'autre.

Fléchir la nuque. Dos droit.

Incliner la tête. Pousser la paume vers le bas.

3

LES POIGNETS ET LES AVANT-BRAS.



Bras tendu. Tirer les doigts vers soi.

Bras tendu. Pousser le dos de la main vers soi.

4

LES MEMBRES INFÉRIEURS.



Dos droit. Reculer le genou.

Dos droit. Pointe de pieds tirée vers soi.

Dos droit. Pointes de pieds vers l'avant.