

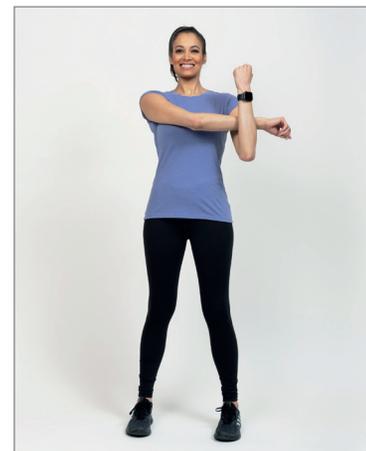
Maintenez tous les étirements pendant environ 30 secondes et répétez-les autant de fois que vous le souhaitez. Ne vous étirez pas jusqu'à ressentir une douleur.



Étirement latéral du cou : Rapprochez doucement l'oreille vers l'épaule jusqu'à ressentir un étirement de la partie latérale du cou. Répétez de l'autre côté.



Étirement latéral du corps : Croisez vos mains et tendez les bras au-dessus de votre tête puis courbez doucement le haut du corps vers l'un des côtés. Répétez de l'autre côté.



Étirement de l'épaule : Tendez le bras vers le côté opposé du corps à hauteur d'épaule en utilisant le bras opposé pour augmenter doucement la force de l'étirement. Répétez de l'autre côté.



Étirement du poignet en flexion : La paume de la main vers le bas, pliez le poignet de sorte que les doigts pointent vers le bas et utilisez l'autre main pour augmenter doucement la force de l'étirement. Répétez de l'autre côté.



Étirement du poignet en extension : La paume de la main vers le bas, pliez le poignet de sorte que les doigts pointent vers le haut et utilisez l'autre main pour augmenter doucement la force de l'étirement. Répétez de l'autre côté.



Étirement du canal carpien : La paume de la main vers le haut, tirez vos doigts de sorte qu'ils pointent vers le bas. En utilisant l'autre main, étirez chaque doigt l'un après l'autre. Vous ressentirez un étirement des doigts jusqu'à l'avant-bras. Répétez de l'autre côté.

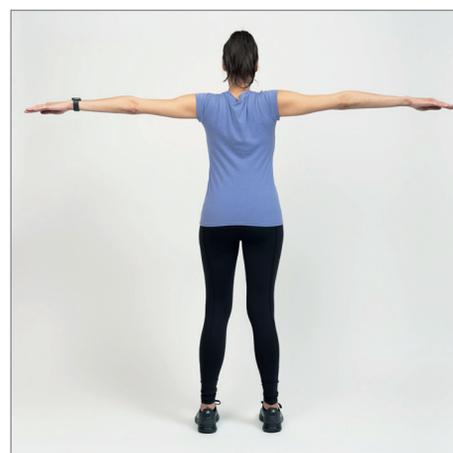
Maintenez tous les étirements pendant environ 30 secondes et répétez-les autant de fois que vous le souhaitez. Ne vous étirez pas jusqu'à ressentir une douleur.



Étirement du buste : Aidez-vous d'un cadre de porte pour poser votre bras approximativement à hauteur d'épaule, puis penchez doucement le haut du corps en avant. Répétez de l'autre côté.



Contraction des omoplates : Les épaules en arrière, essayez de rapprocher les omoplates en les contractant.



Étirement en « T » : Les deux bras étirés vers les côtés approximativement à hauteur d'épaule, contractez et maintenez les omoplates serrées.



Étirement en « Y » : Les deux bras étirés vers les côtés à hauteur d'épaule et les avant-bras levés, contractez et maintenez les omoplates serrées.



Étirement des quadriceps : En vous aidant d'un mur, du dos d'une chaise ou d'un plan de travail pour garder l'équilibre, collez vos genoux puis pliez une jambe afin d'attraper votre cheville derrière vous. Tirez doucement le pied vers les fessiers. Répétez de l'autre côté.

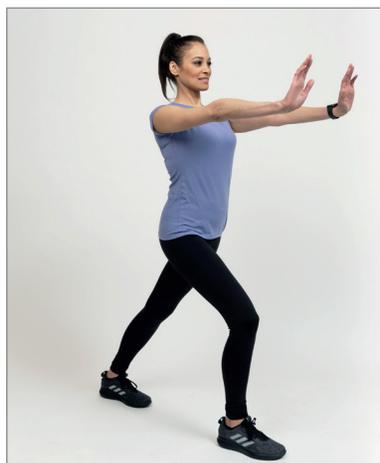


Fente latérale : Écartez vos pieds au-delà de la largeur des épaules, pliez un genou et placez votre poids de ce côté. Vous devriez sentir l'étirement au niveau de l'intérieur de la cuisse opposée. Répétez de l'autre côté.

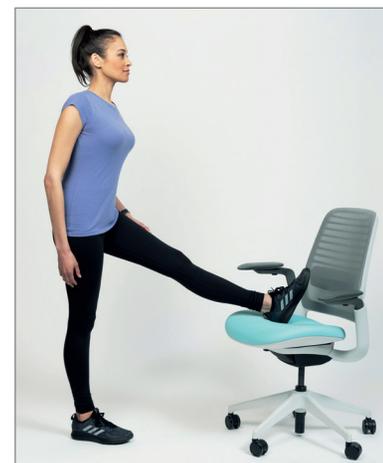
Maintenez tous les étirements pendant environ 30 secondes et répétez-les autant de fois que vous le souhaitez. Ne vous étirez pas jusqu'à ressentir une douleur.



Étirement du mollet : Posez les orteils d'un pied sur un petit objet. Avancez l'autre pied avec précaution. Répétez de l'autre côté.



Étirement du mollet : Penchez-vous sur un mur en plaçant une jambe devant l'autre. Essayez de maintenir le talon de la jambe arrière au sol et penchez-vous petit à petit en avant. Répétez de l'autre côté.



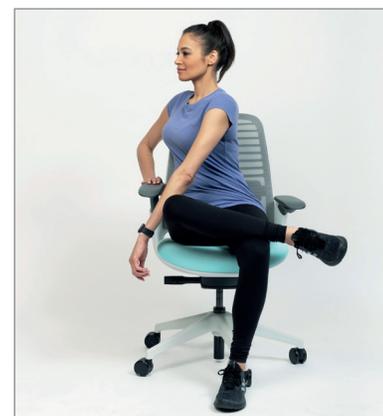
Étirement des ischio-jambiers : Posez une jambe sur un meuble ou une marche et penchez-vous doucement en avant, tout en maintenant la jambe droite. Répétez de l'autre côté.



Étirement des ischio-jambiers : En maintenant les jambes tendues mais souples, courbez-vous au niveau de la taille en gardant le dos droit. Vous pouvez vous aider d'une chaise ou d'un mur pour garder l'équilibre et augmenter la force de l'étirement.



Étirement de la hanche en position assise : En position assise, croisez une jambe de façon à placer votre cheville au-dessus du genou de l'autre jambe. Avec votre main, appuyez doucement sur le genou du dessus (plié). Répétez de l'autre côté.



Étirement du dos en position assise : En position assise, croisez une jambe de façon à placer votre cheville au-dessus du genou de l'autre jambe. Pivotez doucement le buste du côté du genou du dessus (plié). Répétez de l'autre côté.