

Exemple de routine d'étirement

Règles à suivre

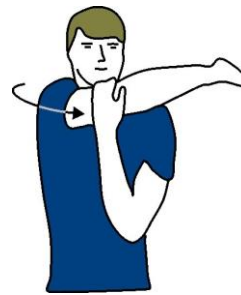
1. Exécuter de manière régulière ; en fin de journée ou encore lors de vos micropauses.
2. Maintenir chacune des positions un minimum de 15 secondes.
3. Réaliser l'étirement de manière contrôlée afin de ressentir une tension musculaire.

*****ATTENTION de ne pas ressentir de douleur. En cas de doute, cesser l'exercice*****

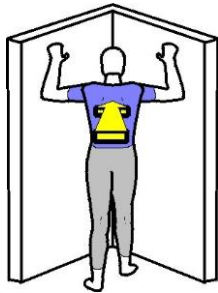
Flexion du cou



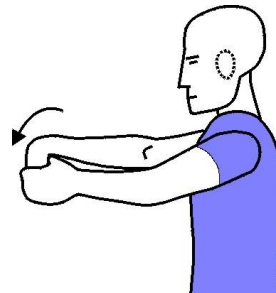
Étirement arrière de l'épaule



Étirement des pectoraux



Étirement des avant-bras



Étirement du tronc et du fessier



Étirement de l'ischio jambier

