monMARTIN
Experts Prévention Santé

ÉTIREMENTS

1 Cervicales :



Laissez tomber votre tête vers l'avant, attrapez vos mains en les croisant et posez-les sur
la base de votre nuque et crâne.

- Le poids naturel des bras et de la tête sera suffisant pour créer un étirement efficace.
- Restez ainsi 20 à 30 secondes.

2 Jambes (ischio-jambiers) :



Placer votre jambe (le talon) sur un rebord ou à même le sol et essayez
d'attraper vos orteils avec la main du même côté, sans forcer.

- Vous allez sentir que ça tire sous lajambe ou le genou.
- Maintenez la position 30 secondes.
- A faire des deux côtés, plusieurs fois si nécessaire.

3 Epaules :



Tendez votre bras (ici le droit) vers l'avant puis avec votre autre bras (le coude gauche) vous
venez rapprochez votre bras droit vers votre buste et côté gauche (opposé).

- Vous devriez sentir une tension dans le dos sur la droite au niveau des omoplates.
- A faire entre 20 et 30 secondes.
- Faites ensuite l'autre côté.