

Les 3 règles d'or à respecter lors d'un étirement :

- 1 Ne jamais aller jusqu'à la douleur : s'arrêter lorsque celle-ci apparaît.
- 2 S'étirer en faisant des gestes lents et continus pas d'à-coups.
- 3 S'étirer uniquement lorsque les muscles sont échauffés.

- 1 Ecarter et resserrer les doigts.



- 2 Mettre les deux mains, paume contre paume, en alternance, une main vient s'appuyer sur l'autre.



3

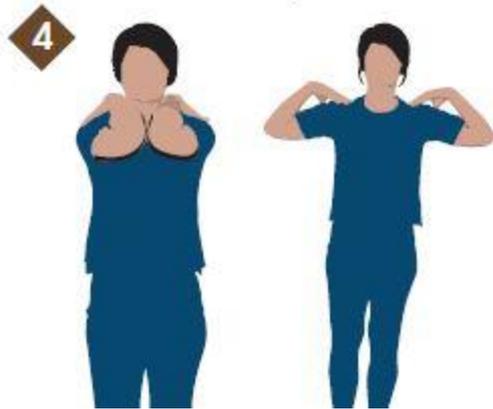
Tirer la tête vers le haut
sans décoller les pieds du
sol.



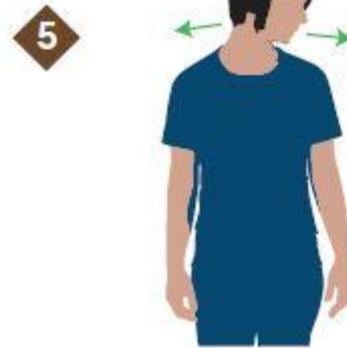
Durée :

Les exercices doivent durer entre
30 et 60 secondes chacun

Poser les mains sur les épaules, les bras dans le prolongement des épaules et amener ses coudes devant sa poitrine puis les écarter vers l'arrière en position initiale.



Tourner la tête sur le côté en inclinant le menton vers l'épaule. Alternier avec l'autre côté.



6

Pieds écartés, en respectant la largeur du bassin, le bras droit (tendu) vient à gauche : de bas en haut et en diagonale. Alternier avec l'autre bras.



Jambe tendue devant soi avec le talon au sol : fléchir le pied et le reposer au sol. Alternier avec l'autre jambe.

7



Prendre appui sur le dossier d'une chaise avec une main. En s'aidant de l'autre main plier sa jambe à 90°. La tirer vers la poitrine. Alternier avec l'autre jambe.

8

