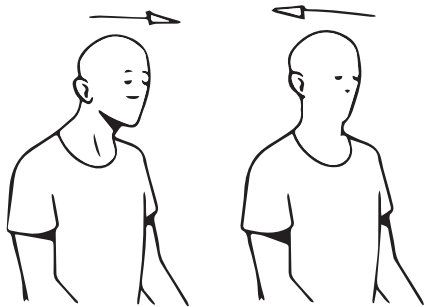


Flexy nuque



Avancer et reculer la tête d'avant en arrière.

10 répétitions

1


FlexyWork
Sam Détend

Flepaule



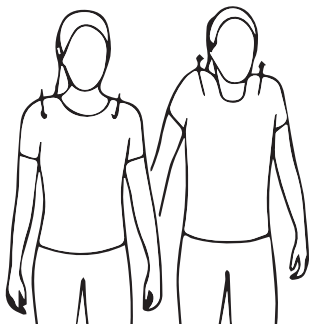
En position debout, dos droit, monter et descendre les coudes.

10 répétitions

2


FlexyWork
Sam Détend

Le peut-être



En position debout, dos droit, monter et descendre les épaules.

10 répétitions.

3


FlexyWork
Sam Détend

L'aigle !



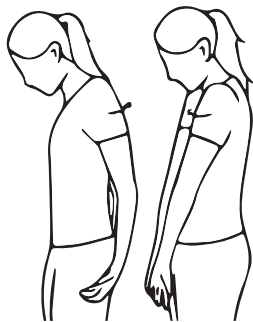
En position assise, ouvrir et fermer le bras.

5 répétitions de chaque côté.

4


FlexyWork
Sam Détend

Le battement



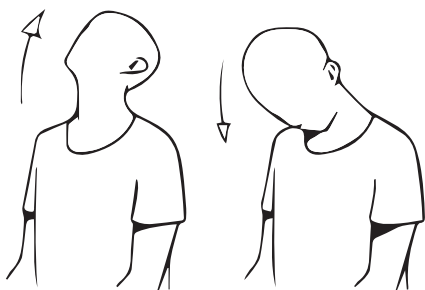
En position debout, amener les épaules vers l'avant et l'arrière.

10 répétitions.

5


FlexyWork
Sam Détend

Le hochement



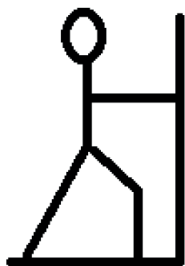
En position debout, dos droit, monter et descendre la tête lentement.

10 répétitions.

6


FlexyWork
Sam Détend

L'appui stratégique

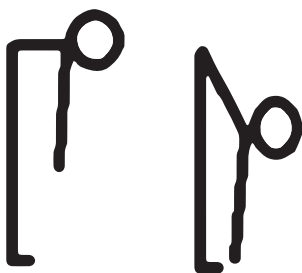


Face à un mur, placer ses mains contre le mur. Mettre un pied près du mur, tout en gardant l'autre jambe tendue derrière. Appuyer le talon de la jambe tendue contre le sol pour ressentir un étirement dans le mollet et la voûte plantaire. Faire 1 minute par jambe.

1



Étirement de la girafe assoiffée

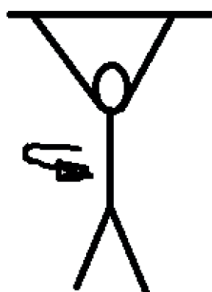


On touche ces pieds jambes tendues
Pendant environ 1 minute.

2



Le tarzan courbaturé



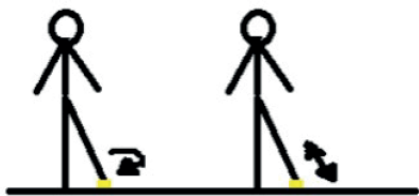
Se tenir à une barre, tourner le buste de gauche à droite, pour détendre la colonne vertébrale.

Faire 10 répétitions.

3



Le tournicoti



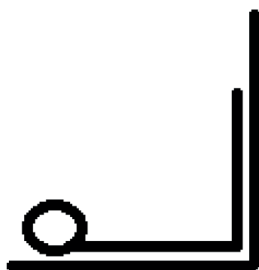
Avec une balle de tennis ou une balle de massage. Mettre la balle sous son pied et la rouler doucement de l'avant vers l'arrière. Il faut appliquer une légère pression, mais éviter la douleur.

Faire 1 minute par pied.

4



Étirement à l'équerre



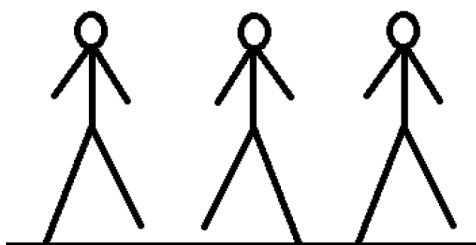
Coucher sur le dos fesses contre le mur jambe tendu contre le mur.

Rester dans cette position 1 minute.

5



Le pendule



Déplacer lentement le poids du corps d'un pied à l'autre.

Faire 15-20 répétitions.

6

