

# Aide-mémoire

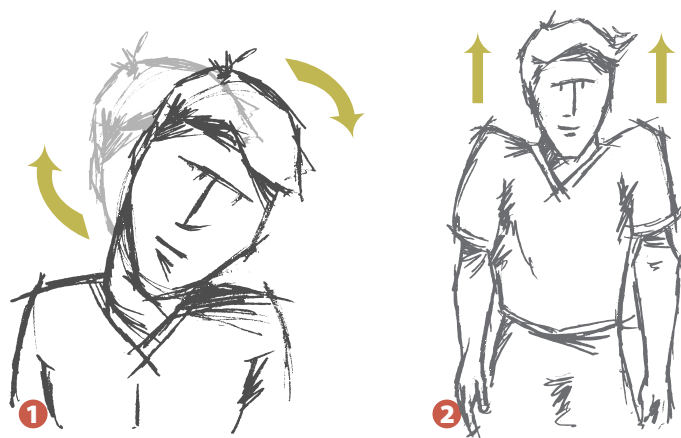
6 exercices pour vous étirer et relaxer vos muscles au travail.

Pour la plupart des mouvements :

- Maintenez la position de **10 à 20 secondes**.
- Relâchez et répétez chaque exercice **1 à 3 fois**.
- Respirez lentement en vous concentrant sur le relâchement de la région étirée.
- En cas de douleur, cessez l'exercice.

## Région cervicale

- ➔ **1** Penchez lentement la tête en dirigeant votre oreille vers votre épaule. Baissez ensuite le menton vers la poitrine. Effectuez une rotation et recommencez le même mouvement vers le côté opposé.
- ➔ **2** Assis ou debout en laissant vos bras relâchés le long de votre corps, haussez les épaules le plus haut possible, maintenez 10 secondes et relâchez..



## Membres supérieurs

- ➔ **3** Assis ou debout, levez le bras pour que le coude soit près de l'oreille et la main près de l'omoplate opposée. Tenir le coude avec la main opposée et appuyez doucement sur le coude en direction du plancher.



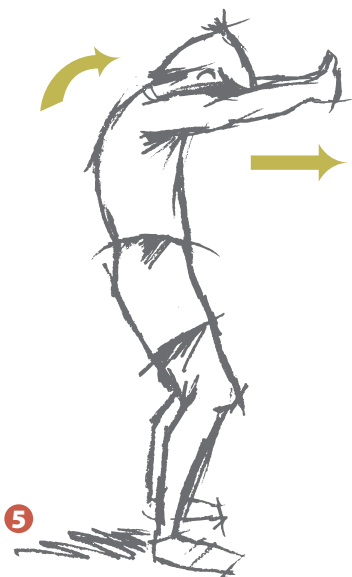
### Membres supérieurs (suite)

- 4 Les bras allongés, tenez les doigts de votre main avec votre autre main. Pliez lentement le poignet vers le bas ou vers le haut jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.



### Région du tronc

- 5 En position debout, les genoux légèrement fléchis, courbez légèrement le dos et placez votre tête entre vos deux bras. Étirez la région du tronc en poussant vos bras vers l'avant.



### Membres inférieurs

- 6 En position debout, en prenant appui sur une table ou un mur, pliez un genou et agrippez votre pied avec la main du même côté. Poussez légèrement les hanches vers l'avant et approchez votre talon près de votre fesse.

