



Ma routine d'étirements

Haut du corps au travail



Dos

Exercices à répéter
4 fois/jour



Étirement du bas du dos



Se grandir/creuser le dos - Se baisser/arrondir le dos



Épaules et nuque

Exercice à répéter
2 fois de suite,
4 fois/jour



Lever et contracter les épaules vers le haut puis relâcher



Cou

Exercices à répéter
4 fois/jour



Avec le poids de la main, étirer doucement le côté du cou



Bras et Avant-bras

Exercices à répéter
4 fois/jour



Étirement des bras



Étirement dos et intérieur de la main/poignet