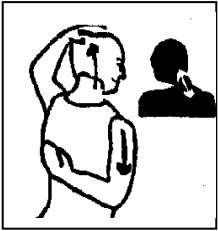


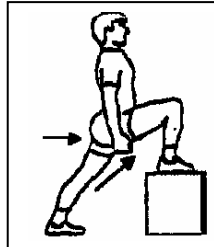


PHYSIO OUTAOUAIS

PROGRAMME D'ÉTIREMENT



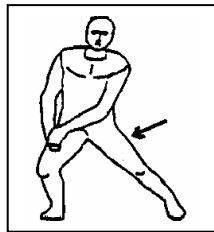
5 répétitions X 30 secondes
Bonne posture assise. Un bras derrière le dos, tournez la tête de ce côté, tirez la tête vers le côté et l'avant, à l'aide de l'autre main.



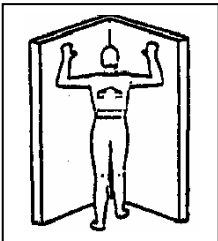
5 répétitions X 30 secondes
Debout, éviter de cambrer le dos et basculer le bassin vers l'arrière.



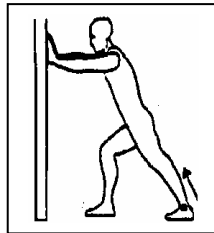
5 répétitions X 30 secondes
Assis, se pencher de côté en élevant le bras opposé et en gardant le poids sur la fesse opposée au mouvement exécuté. (i.e. : Ici, fesse gauche).



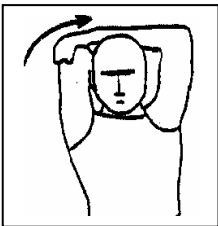
5 répétitions X 30 secondes
Debout, transférer le poids sur une jambe et étirer l'aîne au maximum.



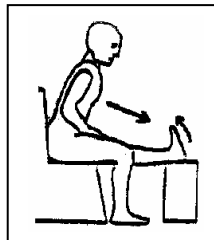
5 répétitions X 30 secondes
Debout, coudes et épaules pliés à 90°, s'appuyer contre le mur pour ressentir un étirement confortable.



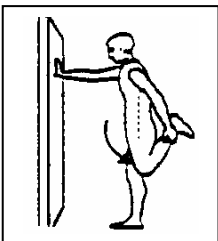
5 répétitions X 30 secondes
Debout, se pencher vers l'avant en gardant le talon au sol pour ressentir un étirement confortable.



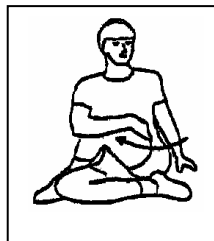
5 répétitions X 30 secondes
Debout, tirer le coude vers la tête en utilisant la main saine.



5 répétitions X 30 secondes
Assis au fond d'une chaise, une jambe sur un tabouret, incliner tout le tronc et tirer les orteils vers vous.



5 répétitions X 30 secondes
Debout, saisir la cheville, tirer le pied vers le pli fessier en gardant le corps droit et le genou contre l'autre.



5 répétitions X 30 secondes
Assis, tout en maintenant le dos bien droit, tirez le genou vers soi à l'aide du bras opposé.