




# Se dégourdir!

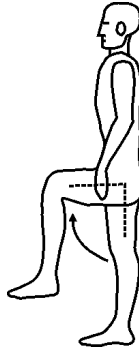
Faire 10 répétitions de chaque mouvement

<p><b>Demi-cercle avec la tête</b></p> 	<p>Ne pas aller vers l'arrière.</p>
--	-------------------------------------

<p><b>Rotation des épaules</b></p> 	<p>Faites des rotations vers l'avant, puis vers l'arrière.</p>
--	--

<p><b>Rotation du bassin</b></p> 	<p>Placez vos pieds à la largeur des épaules et faites des rotations du bassin dans un sens, puis dans l'autre.</p>
--	---

### Flexion de la hanche



Prenez appui au mur ou sur un dossier de chaise. Fléchissez la hanche et le genou pour former des angles de 90° puis déposez la jambe.

### Rotation des jambes



Prenez appui au mur ou sur un dossier de chaise. Faites des rotations de la jambe dans un sens puis dans l'autre.

## Circuit cheville

Faire 10 pas dans chacune des positions et recommencer une deuxième fois.

### Talons



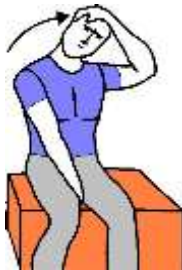
### Pointe des pieds



# S'étirer assis

Maintenir l'étirement pendant un minimum de 30 secondes. Lors du maintien de la position, la sensation d'étirement (un inconfort et non une douleur) peut disparaître ou diminuer. C'est là que l'étirement peut être poussé un peu plus loin.

## Trapèze supérieur



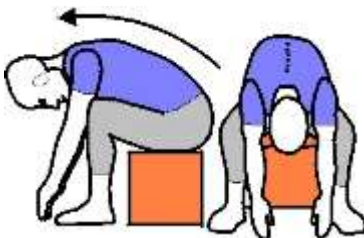
Penchez la tête de côté afin de rapprocher l'oreille de l'épaule. Gardez les épaules bien détendues.

## Trapèze moyen



Tournez la tête à 45°, puis penchez-la vers l'avant jusqu'à temps d'avoir une sensation d'étirement.

## Lombaires



Penchez-vous lentement vers l'avant en faisant partir le mouvement de vos hanches. Enroulez les vertèbres une après l'autre. Redressez-vous lentement après l'étirement.

### Muscles abducteurs



Croisez la jambe en l'appuyant sur votre genou. Si vous ne sentez pas l'étirement, penchez-vous légèrement vers l'avant en gardant le dos droit.

### Ischiojambier



Asseyez-vous sur le bout de votre chaise, gardez la jambe droite et ramenez les orteils vers vous. Penchez-vous vers l'avant en gardant le dos droit jusqu'à sentir l'étirement.


### Fessiers



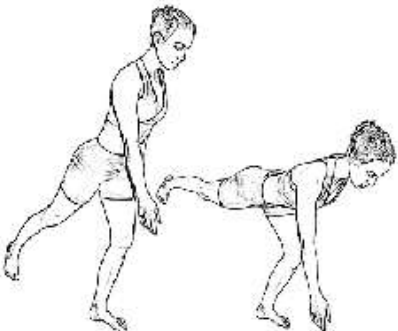
Croisez une jambe en amenant la cheville au genou opposé, puis tirez sur votre genou en l'amenant en direction de l'épaule opposée.

# Musculation express

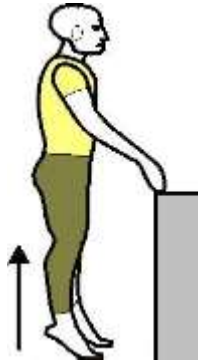
Faire 12 à 15 répétitions de chaque exercice

<p><b>Demi-squat</b></p> 	<p>Placez vos pieds à la largeur des épaules. Fléchissez les genoux en amenant le bassin vers l'arrière de manière à ce que vos genoux ne dépassent pas le bout des orteils. Les genoux doivent être alignés avec le milieu du pied.</p>
--	--

<p><b>Fente avant</b></p> 	<p>Faites un grand pas vers l'avant et fléchissez les jambes. Remontez lorsque le genou touche presque au sol. Alternez les 2 jambes.</p>
---	---

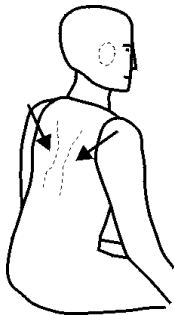
<p><b>Le « golfeur »</b></p> 	<p>En gardant votre dos droit, fléchissez une jambe en gardant l'autre tendue derrière (comme un pendule) puis ramassez un objet qui est au sol (comme un golfeur qui ramasse sa balle).</p>
--	--

## Flexion plantaire (mollet)



Placez vos pieds à la largeur des hanches. Montez sur la pointe des pieds puis redescendez tranquillement. Si l'exercice devient facile, le faire sur un pied à la fois.

## Rhomboïdes



Rapprochez vos omoplates l'une de l'autre, maintenez 5 secondes, puis relâchez.

## Triceps



Les mains en appui sur l'assise, faites une extension et flexion des coudes. Le dos longe toujours la chaise et les épaules restent relâchées.

L'exercice est plus facile les jambes fléchies et plus difficile les jambes allongées.

## Les pompes (push-up)



Placez vos mains devant les épaules, puis légèrement plus large que celles-ci. Exécutez une pompe. Gardez les abdominaux contractés. Attention de ne pas courber le bas du dos.

Plus l'inclinaison augmente, plus c'est difficile!

## Abdominaux



Placez-vous de manière à former une inclinaison d'environ 45°. Contractez bien vos abdominaux et vos fessiers et amenez un genou vers votre nombril. Attention de ne pas creuser le bas du dos.



O.5.30  
COMBINAISON PRÉVENTION

# On s'étire encore!

## Pectoraux



Posez votre avant-bras fléchi à 90° bien l'appuyer sur un cadre de porte. Avancez la poitrine vers l'avant en ouvrant la cage thoracique.

## Quadriceps



Prenez la cheville et amenez le pied vers le fessier. Pour étirer davantage les quadriceps, basculez le bassin vers l'avant (rétroversion du bassin).

## Bandelette ilio-tibial



Croisez la jambe droite derrière la gauche et rapprochez la hanche droite du mur.



## Mollet



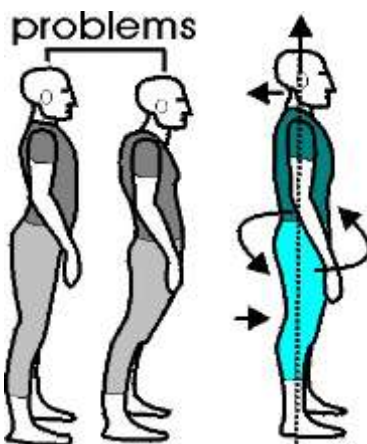
Placez une jambe devant l'autre, laissez le talon qui est derrière au sol en gardant votre pied bien droit.

## Psoas



Faites un grand pas et fléchissez la jambe qui est à l'avant. Gardez la jambe à l'arrière légèrement fléchie en gardant seulement les orteils au sol. Basculez le bassin vers l'avant (rétroversion du bassin).

## Autograndissement



Allongez la colonne vertébrale (la tête et le coccyx s'éloignent) en rentrant le menton jusqu'à ressentir une décompression des vertèbres. Les omoplates se rapprochent l'une de l'autre. Les abdominaux sont contractés. Évitez de creuser le bas du dos.