

Activité physique
Étirements
 Pour énergiser
 sa journée!

Objectif
 bien + être

 5 minutes

 Aucun matériel

 Pour tous

 Faire une quinzaine de répétitions de chaque exercice, de chaque côté.

Cou



- 1 Faire des demis cercles vers l'avant avec la tête. Ne jamais aller porter la tête vers l'arrière, pour ne pas écraser les vertèbres du cou.
- 2 Faire des « non » avec la tête.

Épaules



- 3a Faire des rotations des épaules vers l'arrière, puis vers l'avant.
- ou
- 3b Mettre les mains sur les épaules et tourner les coudes vers l'avant et ensuite vers l'arrière.

Poignet

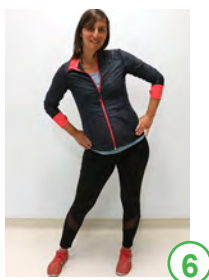


Cheville



- 4 Faire des rotations des poignets de chaque côté.
- 5 Faire des rotations de la cheville, soit en plaçant le pied dans les airs et tourner le pied à partir des orteils. Si vous avez moins d'équilibre, laisser les orteils au sol et tourner le pied à partir du talon.

Bassin



Genoux



- 6 Placer les mains sur les hanches et faire des rotations du bassin, de chaque côté.
- 7 Placer les pieds de la largeur des hanches. Transférer son poids sur la jambe droite pour lever le pied gauche et vice versa. Tenter d'aller toucher ses fesses avec ses talons.