

# ÉTIREMENTS EN SALLE DE CLASSE

Prenez quelques minutes pour faire ces étirements à votre bureau.

- Commencez chaque étirement depuis une position naturelle avec une bonne posture
- Étirez-vous seulement jusqu'à un point confortable, puis relaxez-vous et maintenez la position
- Maintenez chaque étirement pendant 10 secondes
- Ne sautez pas pendant les étirements
- Étirez-vous lentement et pensez à respirer
- Si vous sentez une douleur, arrêtez immédiatement et détendez-vous



## INCLINAISONS DU COU

Commencez avec la tête en position confortable. Inclinez lentement l'oreille gauche vers l'épaule gauche. Répétez du côté droit. Faites cela 2 à 3 fois par côté.



## ROTATION DE LA TÊTE

Tournez votre menton lentement vers votre épaule gauche pour créer un étirement du côté droit de votre cou. Répétez de l'autre côté. Faites cela 2 à 3 fois par côté.



## ÉTIREMENT DU DOS ET DES HANCHES

Assoyez-vous sur une chaise, mettez votre cheville gauche sur votre genou droit. Mettez vos mains sur le bas de votre jambe gauche et inclinez-vous lentement vers la jambe, en gardant votre dos droit. Répétez du côté droit.



## ÉTIREMENT DU DOS

Inclinez-vous vers l'avant, en gardant votre tête vers le bas et votre cou détendu. Utilisez vos mains pour vous redresser.



## HAUSSEMENTS DES ÉPAULES

Haussez le haut de vos épaules vers vos oreilles. Maintenez pendant 3 à 5 secondes puis relaxez. Répétez 2 à 3 fois.



## ÉTIREMENT DES AVANT-BRAS

Entrelacez vos doigts, puis étirez vos bras devant vous afin que les paumes des mains soient loin de vous. Faites le 2 fois.



## EXTENSEURS DES AVANT-BRAS

Pressez les paumes de vos mains l'une contre l'autre devant votre poitrine, les doigts pointés vers le bas. Levez vos mains vers le haut de votre poitrine en gardant les paumes bien pressées ensemble. Continuez à monter jusqu'à ce que vous ayez une légère sensation d'étirement dans vos avant-bras.



## FLÉCHISSEURS DES AVANT-BRAS

Pressez les paumes de vos mains l'une contre l'autre devant votre poitrine, les doigts pointés vers le haut. Baissez vos mains lentement vers votre ceinture, en gardant les paumes ensemble et vos mains près de votre estomac.



## ÉTIREMENT DES ÉPAULES ET DE LA POITRINE

Levez vos bras vers l'arrière lentement jusqu'à ce que vous sentiez un étirement au-devant de vos épaules et de votre poitrine.



## ÉTIREMENT DES ÉPAULES ET DU HAUT DES BRAS

Tenez votre bras gauche juste au-dessus du coude avec la main droite et tirez votre bras vers votre épaule droite pendant que vous regardez vers votre épaule gauche. Répétez de l'autre côté.



## ÉTIREMENT DES JAMBES

Assoyez-vous sur votre chaise, tenez le haut de votre jambe gauche juste en dessous du genou. Tirez doucement sur votre jambe pliée vers votre poitrine. Répétez du côté droit.



## ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Si besoin, soutenez-vous en tenant une chaise, un bureau ou le mur. Tirez lentement la cheville jusqu'à ce que vous sentiez un étirement au-devant de la cuisse. Répétez avec le côté opposé.



## ÉTIREMENT DU HAUT DU CORPS

Entrelacez vos doigts, puis tournez les paumes de vos mains vers le haut et tirez vos bras au-dessus de votre tête. Tendez vos bras alors que vous sentez un étirement dans vos bras et dans la partie haute de votre cage thoracique.



## ÉTIREMENT DES ÉPAULES ET DES BRAS

Avec votre bras droit derrière votre tête tel que montré, utilisez votre main gauche pour tirer doucement le coude jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans l'épaule et à l'arrière du haut du bras. Répétez du côté gauche.



## ÉTIREMENT DES MOLLETS

Avec vos mains sur le mur, gardez une jambe devant pliée au genou. L'autre jambe est tendue derrière vous. Gardez votre talon arrière au sol, inclinez-vous vers le mur jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans le muscle du mollet. Répétez avec le côté opposé.



## ÉTIREMENT DES MAINS ET DES POIGNETS

Avec les bras tendus devant vous, faites un poing. Relâchez vos doigts et écartez-les. Étirez-les autant que vous pouvez (confortablement). Répétez 5 à 10 fois.



## ÉTIREMENT DU DOS ET DES HANCHES

Assoyez-vous avec votre jambe gauche pliée sur votre jambe droite et regardez par-dessus votre épaule gauche. Placez votre main droite sur votre cuisse gauche et pressez doucement vers la droite. Répétez du côté droit.



## ÉTIREMENT DES MAINS ET DES POIGNETS

Avec les coudes droits, étirez votre bras gauche devant vous avec les doigts pointés vers le bas. Utilisez votre main droite pour tirer doucement sur vos doigts vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Maintenez pendant 5 secondes. Répétez avec l'autre côté. Répétez avec vos doigts pointés vers le haut, en utilisant la main opposée pour tirer les doigts doucement vers vous, en gardant votre bras tendu. Maintenez pendant 5 secondes. Répétez avec l'autre côté.

