



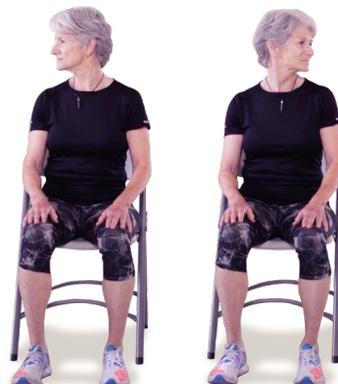
En action

1. LE NON DE LA TÊTE

En position assise, le dos bien droit, les pieds à la largeur des hanches:

- Regardez de gauche à droite en tournant la tête doucement.
- Augmentez la vitesse de la rotation graduellement.
- Vous pouvez également fermer les yeux et ainsi stimuler le système vestibulaire.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



2. L'ACCUEIL CHALEUREUX

En position assise, les pieds à la largeur des hanches et le dos bien droit:

- Placez vos bras en croix avec les mains sur chacune de vos épaules.
- Ouvrez les deux bras lors de l'inspiration, tout en maintenant vos épaules basses.
- Expirez et refermez les mains sur vos épaules. Alternez le bras droit et le bras gauche à chacune des ouvertures et augmentez graduellement l'amplitude du mouvement.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



3. LE DOS PLAT ET LE DOS ROND

En position assise, les pieds à la largeur des hanches:

- Expirez puis rentrez le nombril tout en rondissant la colonne vertébrale.
- Inspirez, allongez le dos puis expirez, rondissez de nouveau la colonne en basculant le bassin puis en dirigeant le coccyx vers le siège de la chaise.
- Alternez ainsi le mouvement allongé et arrondi.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



4. LA ROTATION DES HANCHES

En position debout, les pieds à la largeur de vos hanches.

- Placez les mains sur la taille, créez ensuite des cercles avec vos hanches.
- Maintenez les genoux détendus pendant les rotations.
- Faites le dans un sens, et puis dans l'autre.

FAITES 10 RÉPÉTITIONS À GAUCHE PUIS À DROITE



5. L'ÉTIREMENT DES MOLLETS

En position debout, les pieds à la largeur des hanches:

- Placez une main sur le dossier d'une chaise puis reculez un pied vers l'arrière.
 - Appuyez le talon au sol et allongez complètement la jambe.
- Gardez la position environ 20 secondes, puis changez de jambe.

MAINTENIR DE 20 À 30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ



6. L'ÉTIREMENT DES ISCHIOS-JAMBIERS

En position assise, les pieds à la largeur de vos hanches:

- Allongez une jambe en laissant les orteils vers pointées vers le plafond.
 - Appuyez-vous sur l'autre cuisse et allongez la colonne vertébrale.
 - Inclinez le tronc vers l'avant tout en sortant les fesses vers le dossier de la chaise.
- Maintenez la position environ 30 secondes puis, changez de jambe.

MAINTENIR DE 20 À 30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ



7. L'ÉTIREMENT DES PSOAS ET DES QUADRICEPS

En position assise sur votre chaise:

- Faites glisser vos jambes de manière à vous retourner sur le côté de la chaise.
 - Utilisez le dossier pour maintenir votre position.
 - Placez ensuite une jambe vers l'arrière en glissant la cuisse sur le rebord de la chaise, puis appuyez les orteils au sol afin de garder le genou à 90°.
 - Exécutez une bascule du bassin en glissant le coccyx vers le siège de la chaise.
- Maintenez la position pendant 30 secondes, puis changez de côté.

MAINTENIR DE 20 À 30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ



8. L'ÉTIREMENT DES PECTORAUX

En position assise le dos bien droit:

- Placez vos doigts de chaque côté des oreilles et ensuite ouvrez les coudes vers l'arrière en prenant soin de bien abaisser les épaules.
- Prenez de grandes respirations et maintenez la position.

MAINTENIR DE 20 À 30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ

