

POUR ÉVITER QUE ÇA TIRE, JE M'ÉTIRE !

EXERCICES D'ÉTIREMENTS APRES LA SEANCE

À réaliser lentement, sans forcer, de façon progressive,
sans chercher les amplitudes maximales.

OBJECTIFS : Diminuer la tension musculaire, l'anxiété, le stress et la fatigue.

Par petites séries de 5 mouvements minimum



Rotation des bras
en l'air.



Étirement du bras
avec l'autre
et vice versa.



Passer le bras
dans le dos
et étirer celui-ci
avec l'autre bras.



Tendre tout le corps
vers le haut et
étirer au maximum.



Étirement du bras
en mettant le poids
sur la partie opposée.

Par petites séries de 30 secondes



Jambe tendue,
ramener le pied
vers le corps.



Genou plié et pression
du corps vers l'avant
tout en gardant
le dos bien droit.



Jambe tendue
et pression sur la jambe.



Corps plié, tête vers le bas
et cambrer le dos.

N'oubliez pas non plus ...



Repas équilibrés
et 1,5L d'eau par jour



Sommeil de qualité



Pratique du sport