

Adapter la pratique à l'état de santé de la personne

ÉTIREMENT DU MUSCLE TRAPÈZE

- Incliner l'oreille vers l'épaule.
- Regarder vers le bas.
- Abaisser l'épaule opposée.
- Maintenir cette position 30 secondes de chaque côté.



ÉTIREMENT DES ÉPAULES

- Passer un bras devant vous, au-dessus de l'épaule opposée.
- Placer votre main sur le coude.
- Exercer une pression vers vous pendant 30 secondes.



ÉTIREMENT DES EXTENSEURS DES AVANT-BRAS

- Réaliser une flexion du poignet, bras tendu.
- Flexion maintenue par l'autre bras.
- Maintenir cette position 30 secondes.



ÉTIREMENT DES MUSCLES FLÉCHISSEURS DES AVANT-BRAS

- Réaliser une extension du poignet, bras tendu.
- Extension maintenue par l'autre main.
- Maintenir cette position pendant 30 secondes.



ÉTIREMENT DES MUSCLES DE LA RÉGION DORSALE

- Pousser les mains jointes vers l'avant.
- Arrondir le dos entre les omoplates.
- Maintenir cette position 30 secondes en insistant sur la phase expiratoire.



ÉTIREMENT DES PIRIFORMES

- Amener le genou vers l'épaule opposée.
- Maintenir la position 30 secondes.
- Réaliser l'exercice de manière symétrique.

Contre-indication : prothèse de hanche.

ÉTIREMENT DES MUSCLES ISCHIO-JAMBIERS

- S'asseoir sur l'avant de la chaise.
- Prendre un appui sur le bureau avec les avant-bras.
- Relever la cheville et maintenir en flexion dorsale.
- Se pencher en avant.
- Maintenir cette position 30 secondes.
- Réaliser l'exercice de manière symétrique.

