

ETIREMENT

EXERCICES



Recommandations générales

- S'étirer, bouger et changer de position réduit la sollicitation de votre corps.
- Commencer par s'asseoir bien droit, sans s'appuyer contre le dossier, et relâcher le corps.
- Répéter chaque exercice **3 à 5 fois**, de façon détendue.
- Maintenir la **position extrême** pendant 5 secondes, puis revenir à la position de départ.
- Ne pas se balancer d'avant en arrière.
- Effectuer les exercices chaque jour, voire plusieurs fois par jour, à tout moment de la journée.
- Tous ces exercices peuvent être faits debout.

Position de départ



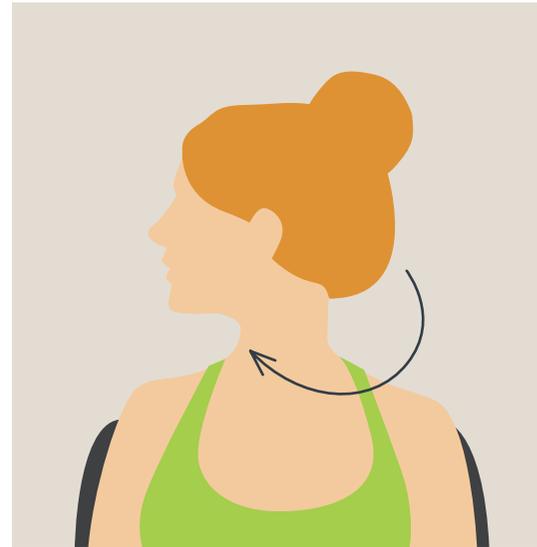
EXERCICE 1

Nuque

Rotation de la tête

✓ Tourner la tête vers la gauche.

✓ Tourner la tête vers la droite.



EXERCICE 2 Nuque

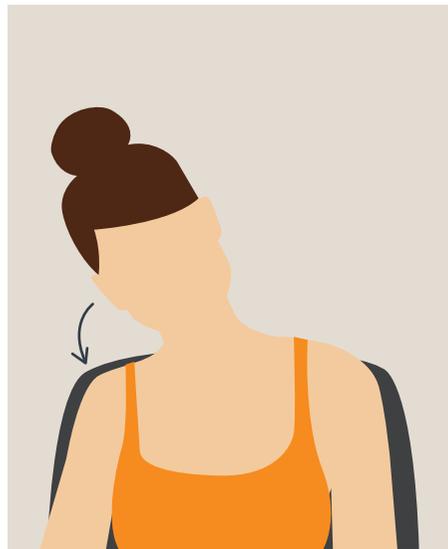
Flexion avant et arrière de la tête

- ✓ Approcher l'oreille droite de l'épaule droite.

- ✓ Approcher le menton de l'épaule.

- ✓ Tenir l'arrière de la tête avec la main droite, tirer doucement la tête vers le bas et maintenir la position.

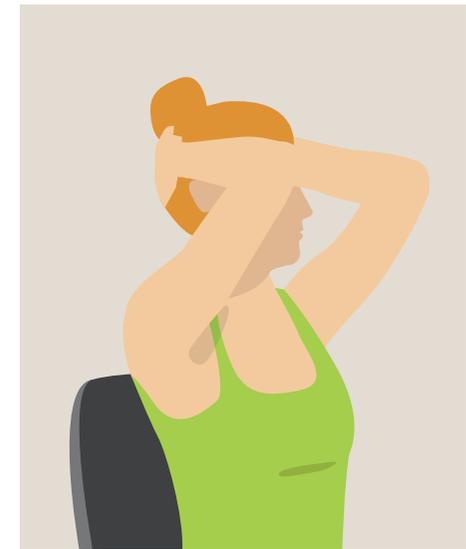
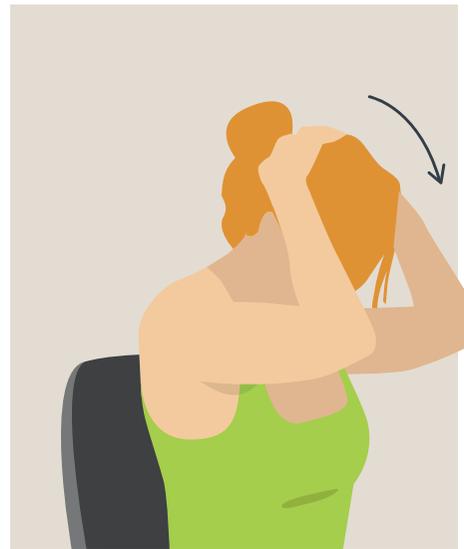
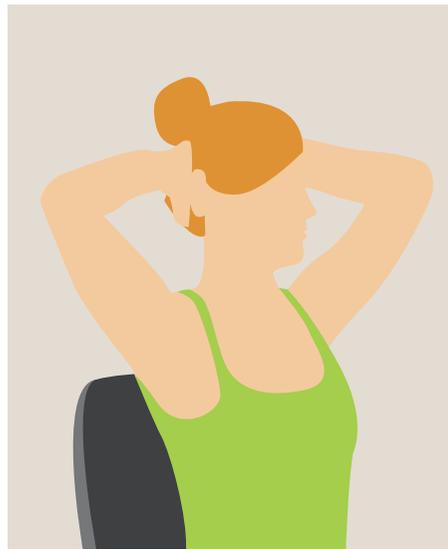
- ✓ Faire la même chose à gauche.



EXERCICE 3 Nuque

Flexion de la tête vers l'avant

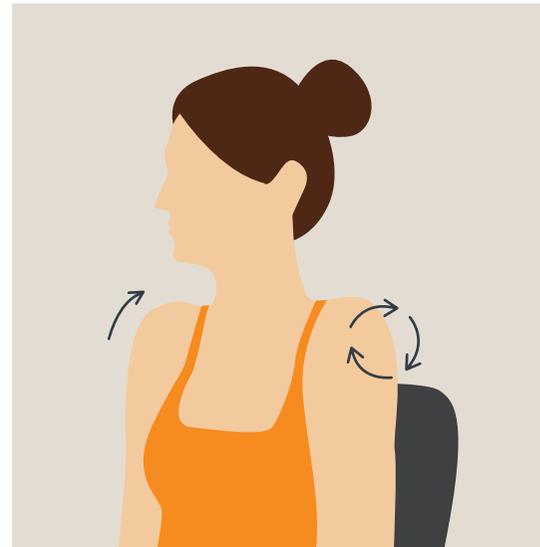
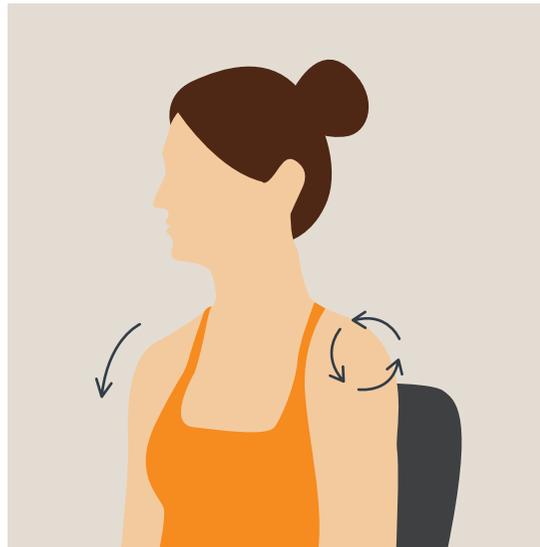
- ✓ Tenir l'arrière de la tête à deux mains.
- ✓ Rapprocher les coudes.
- ✓ Tirer la tête vers le bas et maintenir la position.
- ✓ Revenir lentement à la position de départ.



EXERCICE 4 **Epaules**

Dérouler les épaules

- ✓ Faire de grands cercles vers l'avant avec les deux épaules.
- ✓ Faire le même mouvement vers l'arrière.



EXERCICE 5 Epaules et buste

Etirement des épaules en arrière

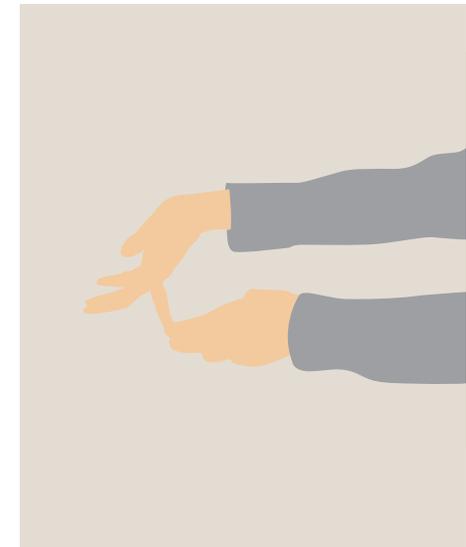
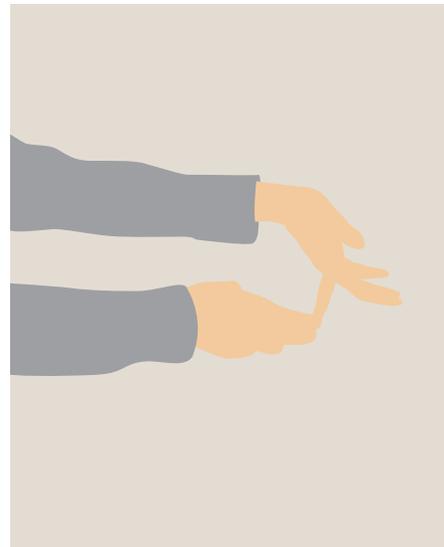
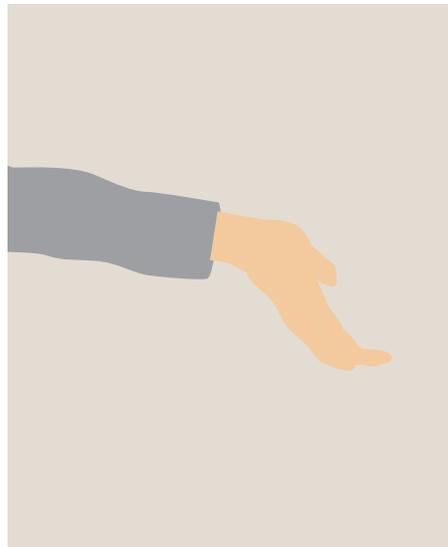
- ✓ S'asseoir à l'avant de la chaise.
- ✓ Joindre les mains derrière le dos.
- ✓ Tirer les épaules en arrière et les mains vers le haut.
- ✓ Revenir à la position de départ.



EXERCICE 6 Poignets et doigts

Etirement des doigts

- ✓ Tendre le bras gauche, paume vers l'avant.
- ✓ Etirer les doigts un par un vers le bas et vers soi.
- ✓ Répéter l'exercice avec le bras droit.

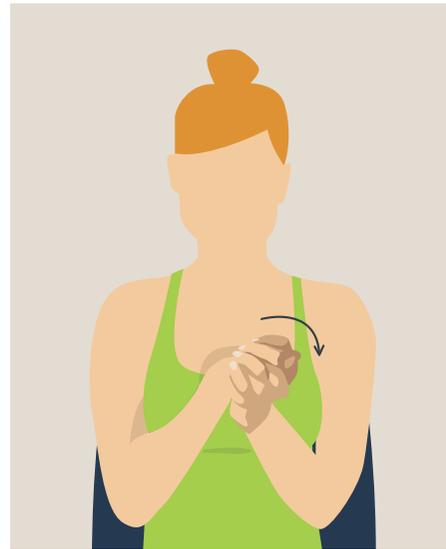
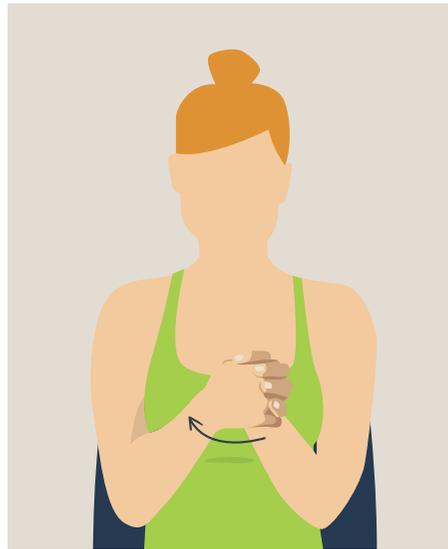


EXERCICE 7

Poignets

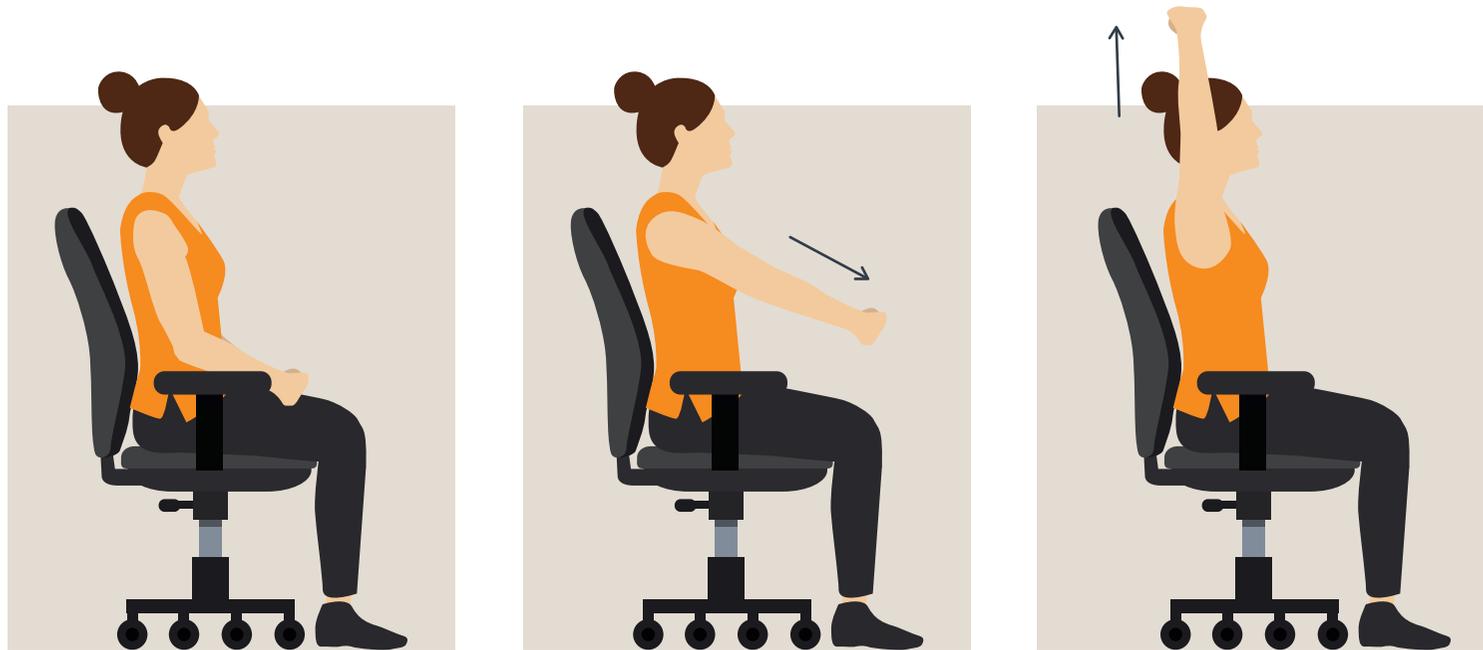
Etirement des poignets

- ✓ Joindre les mains devant soi.
- ✓ Tourner lentement les poignets dans tous les sens.



EXERCICE 8 Buste, épaules, avant-bras, dos Redressement/étirement du buste

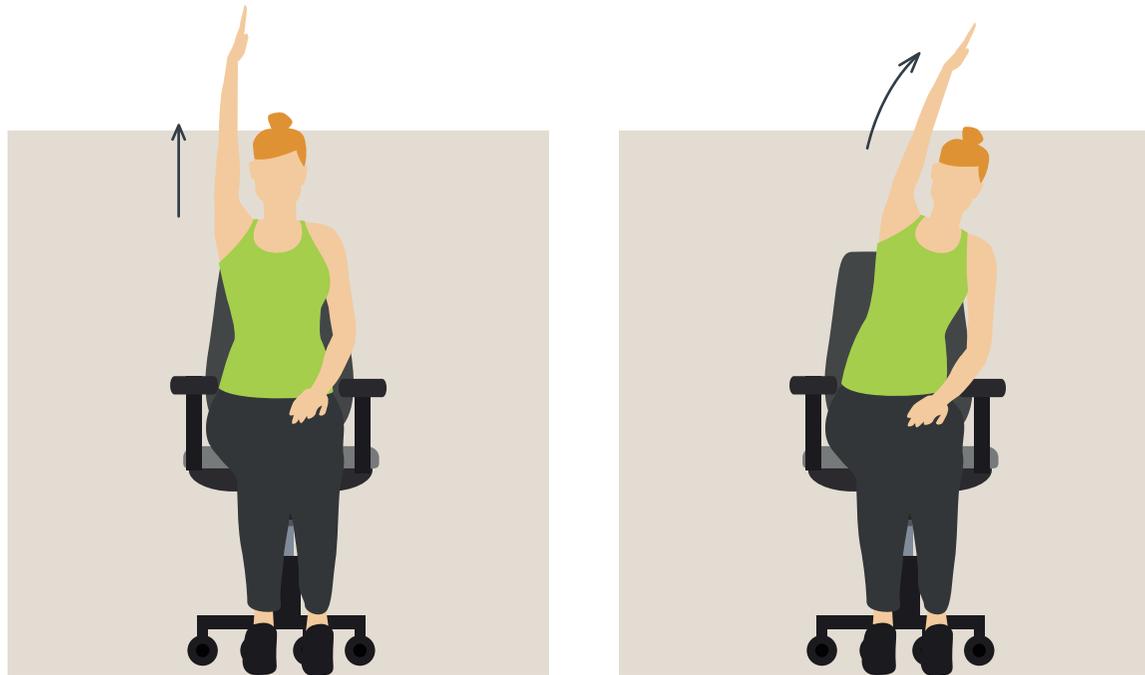
- ✓ Croiser les doigts sur les genoux.
- ✓ Tourner la paume des mains vers l'avant.
- ✓ Etirer complètement les bras vers le haut et se grandir au maximum.



EXERCICE 9 Dos

Inclinaison latérale du buste

- ✓ Tendre le bras droit vers le haut, paume vers l'intérieur.
- ✓ Incliner le buste et le bras droit vers la gauche.
- ✓ Répéter le mouvement avec le bras gauche.



EXERCICE 10 Dos

Dos rond et dos creux

- ✓ Poser les mains sur les cuisses et se tenir aussi droit que possible.
- ✓ Etirer le torse vers le haut, en bombant la poitrine (dos creux, mâchoires basculées vers l'avant).
- ✓ Laisser d'abord descendre les épaules, puis laisser le torse s'affaisser complètement (dos rond, mâchoires basculées vers l'arrière).
- ✓ Alternier les deux positions (dos creux – dos rond).

