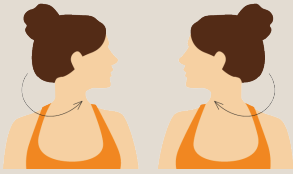


# Travailler à domicile

## Exercices



### Rotation de la tête

- Asseyez-vous au bord du siège
- Tournez la tête vers la gauche
- Tournez la tête vers la droite

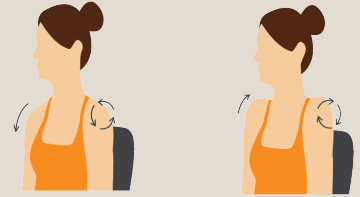
10 répétitions



### Bascule du bassin

- Grandissez-vous et inspirez
- Basculez ensuite le bassin vers l'avant en expirant
- Relâchez ensuite votre corps en courbant le dos

10 -15 répétitions



### Rotation des épaules

- Asseyez-vous au bord du siège et faites de grands cercles vers l'avant avec les deux épaules et puis vers l'arrière.

10 répétitions



### Etirement latéral du cou

- Asseyez-vous droit et gardez vos épaules relâchées
- Approchez votre oreille droite et votre menton à votre épaule droite
- Mettez la main sur la tête pour obtenir une légère pression

2-3 fois x 5 sec



### Etirement des épaules

- Asseyez-vous au fond du siège, le dos bien soutenu
- Tendez vos bras le plus possible en hauteur en vous penchant en arrière

2-3 fois x 5 sec



### Etirement des avant-bras

- Tendre un bras, la paume de la main vers vous
- Puis, tirez la paume vers vous

2-3 fois x 5 sec



### Faire un double menton

- Asseyez-vous à l'avant du siège, se tenir aussi droit que possible
- Mettez le doigt sur le menton et poussez-le vers l'arrière

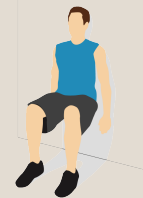
2-3 fois x 5 sec



### La planche

- Prenez un appui sur les avant-bras et les pointes des pieds (ou les genoux)
- Contractez les muscles pour obtenir une position neutre

2-3 fois x 10 sec



### Le squat contre un mur

- Mettez-vous contre un mur, les pieds légèrement écartés
- Poussez le bas du dos et la tête contre le mur
- Pliez les genoux (Max. 90°)

2-3 fois x 10 sec