

Ne restez pas statique, bougez pour éviter l'inconfort et prévenir les troubles musculo-squelettiques.

A l'exception des personnes ayant des douleurs pouvant s'aggraver ou lorsqu'il y a contre-indication médicale **tout le monde peut faire ces exercices**. Si vous ressentez une douleur arrêter l'exercice et si elle persiste demandez l'avis de votre médecin.

Certains **mouvements** peuvent être faits **en position assise ou debout**. En position debout, gardez les genoux légèrement fléchis.

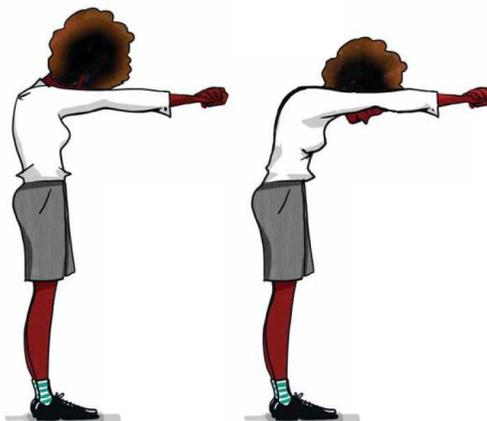
Maintenir l'étirement environ 15 secondes jusqu'à éprouver une légère tension, puis relâchez en respirant normalement et répétez autant que vous voulez d'un côté puis de l'autre

BUSTE



Tirez le bras vers le haut puis inclinez le haut du corps sur le côté.

HAUT DU DOS



Bras tendus devant vous, mains jointes, tête rentrée entre les bras, dos rond, tirez légèrement sur les bras en vous penchant vers l'avant.

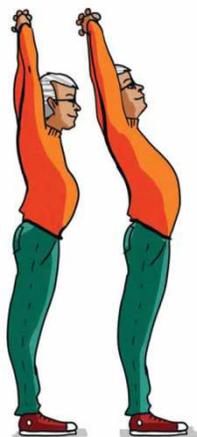
ARRIÈRE DE LA CUISSE



Fléchissez une jambe et gardez l'autre jambe en avant tendue en relevant le pied.

Dos droit, mains sur la cuisse fléchie, penchez-vous légèrement vers l'avant.

DOS ET BRAS



Bras tendus vers le haut et regard vers le haut, tirez légèrement les bras en vous courbant un peu en arrière.