

9069F - Programme d'Étirement et Réduction du stress sur le pouce

Étirements	Notes
Rotation Du Cou 	Tourner la tête d'un côté, tenir légèrement et ensuite de l'autre côté. Répéter 10 fois. Toucher l'oreille sur l'épaule, tenir légèrement et ensuite de l'autre côté. Répéter 10 fois. Répéter 3 fois.
Étirement Des Épaules 	Prendre un bras et apporté vers l'autre épaule. Avec l'autre bras, tenir légèrement/poussé le coude afin de sentir l'étirement. Tenir pour 20 secondes et répéter de l'autre côté. Répéter 3 fois.
Rotation Des Épaules 	Faire de large cercle avec vos épaules. Faire 10 rotations arrière et 10 rotations avant. Répéter 3 fois.
Plié de Côté Sur Chaise 	Pendant que vous êtes assis sur votre chaise, apporté vos deux bras vers le plafond et saisir vos mains. Plier légèrement vers un côté. Tenir pour 20 secondes et ensuite répété de l'autre côté. Répéter 3 fois.
Rotation du Tronc Sur Chaise 	Croiser une jambe sur l'autre. Avec la main opposé [à la jambe croisée], tourné légèrement votre tronc pour sentir l'étirement. Tenir durant 20 secondes et répéter de l'autre côté. Répéter 3 fois.
Étirement des Quadriceps 	En vous tenant debout, plié votre jambe afin de saisir votre cheville avec votre main. Tenir durant 20 secondes et répéter de l'autre côté. Assurez-vous d'être en équilibre en tenant quelque chose avec l'autre main. Répéter 3 fois.
Étirement Du Dos 	En vous tenant debout, placé vos deux mains sur votre bas du dos. Pousser légèrement votre bassin vers l'avant avec vos mains sur votre bas du dos. Tenir 20 secondes. Répéter 3 fois.
Étirement du Poignet 	Une main tenant l'autre, fléchir votre main vers le haut en tirant légèrement vos doigts. Tenir durant 20 secondes. Ensuite, tirer vos doigts vers le bas et tenir durant 20 secondes. Répéter cette séquence avec l'autre main/poignet. Répéter 3 fois.