

# DÉTRESSE OU DÉ-STRESS ?

## ÉTIRES-TOI

Essayez ces étirements 2 à 3 fois par jour pour soulager la douleur et la raideur et recharger vos batteries ! Maintenez chaque étirement pendant 10 secondes et répétez de l'autre côté, le cas échéant.

### Étirement n° 1 — Bas du dos

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Placez vos mains sur vos hanches.
- Poussez les hanches vers l'avant.
- Gardez la tête équilibrée au-dessus des chevilles, les yeux tournés vers l'avant.



### Étirement n° 2 — Dos et jambes

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Saisissez le bas de la jambe avec vos mains. Utilisez une main pour équilibrer si nécessaire.
- Tirez le genou vers la poitrine.



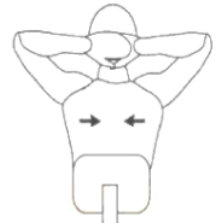
### Étirement n° 3 — Épaules et haut du dos

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules et les bras sur les côtés.
- Joignez les mains devant la poitrine.
- Orientez les paumes vers le plafond et étendez les bras au-dessus de la tête.



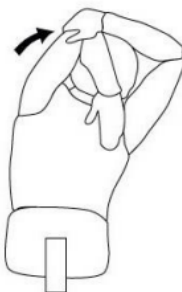
### Étirement n° 4 — Cou

- Tenez-vous debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Fermez les mains derrière votre cou.
- Poussez les coudes vers l'arrière en serrant les omoplates ensemble.



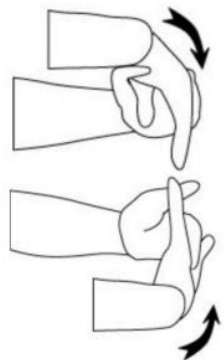
### Étirement n° 5 — Bras et épaules

- Étendez un bras au-dessus de la tête.
- Pliez le coude et touchez la pointe de l'omoplate opposée.
- Saisissez le bras juste au-dessus du coude et tirez doucement.



### Étirement n° 6 — Main, poignet et avant-bras

- Tenez-vous debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Étendez le bras devant le corps.
- Utilisez la main opposée pour doucement pousser la main, et pliez le poignet vers le haut.



### Étirement n° 7 — Cou

- Tenez-vous debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules, bras sur les côtés, les yeux tournés vers l'avant.
- Tournez la tête de 45 degrés.
- Retournez à la position de départ et répétez.



### Étirement n° 8 — Bas de la jambe

- Tenez-vous debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Soulevez une jambe et reposez-la sur le siège de la chaise.
- Penchez-vous légèrement vers l'avant au hanches, en posant les mains sur la cuisse.

