

ÉTIREZ-VOUS!

Travaillez-vous debout toute la journée? Vous rentrez à la maison et vos muscles sont raides et douloureux? Essayez ces exercices simples afin d'accroître votre flexibilité, ce qui améliore la capacité de mouvement des articulations du corps, réduit les tensions musculaires et permet une performance accrue au travail et une meilleure qualité de vie. Les étirements ne doivent pas faire mal. Vous devez ressentir une LÉGÈRE douleur seulement. Vous devez maintenir l'étirement pour un maximum de 30 secondes. Si un étirement plus en profondeur est requis, faites plusieurs séances de 30 secondes.



Étirements du cou au travail et à la maison

▶ Prenez des pauses rapides pendant la journée pour vous étirer!

Au travail, essayez ces étirements avant, pendant ou après votre quart de travail pour un relâchement rapide des tensions musculaires!



Dos



Poitrine



Quadriceps



Ischio-jambiers



Mollets



Hanches

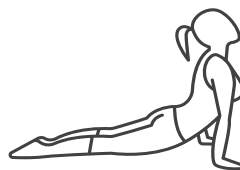
Essayez ces étirements à la maison pour maintenir votre flexibilité et relâcher les tensions musculaires après une longue journée!



Flexeur de hanche/Bas du dos



Bas du dos



Abdominaux



Quadriceps



Ischio-jambiers/Mollets

CONSEIL! Les muscles chauds sont plus faciles à étirer, essayez de faire ces étirements dans un environnement chaud.



Dos et les épaules



Dos



Poitrine



Épaules



Triceps