



## PROGRAMME D'EXERCICES

### D'ÉTIREMENTS



## Conseils pour les exercices :

- Faire les exercices suggérés sans provoquer de douleur.
- Respirer de façon normale et détendue durant les exercices.
- Faire les exercices tous les jours pour qu'ils soient efficaces.
- Commencer les exercices lentement et soigneusement.
- Chaque exercice doit être maintenu 15 secondes. Effectuer 3 répétitions et repos de 30 secondes entre les répétitions.

## Programme d'exercices:

- 1- Tenez-vous bien droit. Ensuite, faites un pas vers l'avant. Fléchissez légèrement le genou de la jambe avant. Une sensation d'étirement devrait être perçue au niveau du mollet de la jambe arrière.

Attention : Le genou de la jambe arrière doit être légèrement fléchi.



- 2- À l'aide de la main appuyée sur le mur, maintenez votre équilibre. Fléchissez la jambe et maintenez-la fléchie en retenant votre pied au niveau de la cheville. Assurez-vous de rester droite.

Attention : La jambe de support doit être légèrement fléchie



- 3- Assis avec les jambes légèrement fléchies, fléchissez le tronc vers l'avant en essayant de toucher le bouts de vos pieds.



- 4- Allongez-vous sur le dos. Gardez les épaules bien au sol. Croisez la jambe par dessus l'autre et maintenez cette dernière à l'aide de la main.



- 5- À l'aide de la main opposée, tenir le coude derrière la tête. Penchez le corps latéralement.

Attention: Ne pas pencher le corps vers l'avant ou vers l'arrière



- 6- Placez un bras vers l'arrière et, à l'avant, croisez le bras opposé sur le thorax. Placez la main sur l'épaule. À ce moment, faites une flexion du cou vers le côté opposé à l'épaule qui reçoit la main.



- 7- Le bras allongé, appuyez le pouce au mur, le corps perpendiculaire au mur.



- 8- Le bras à la hauteur des épaules, coude plié, pousser vers le côté opposé avec l'aide l'autre main.



- 9- Se mettre dans l'angle d'un mur . Posez sa main sur le mur à hauteur des épaules. Appuyez fort votre main sur le mur. avancez le corps tout en gardant la main sur le mur. Vous devez ressentir un étirement. Vous devez réaliser se mouvement pour chaque pectoraux.

