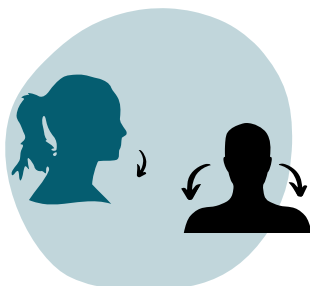


Étirements faciles au travail

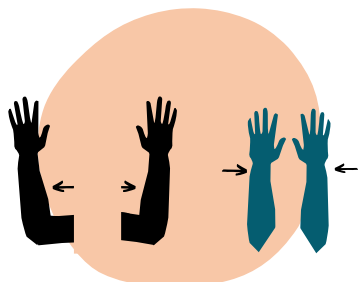
Voici une série de mouvements qui peuvent être faits sur place, en position assise ou debout



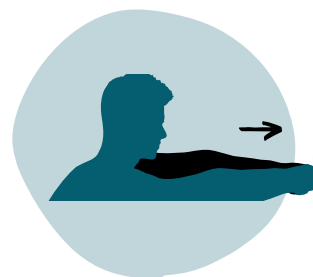
Penchez doucement votre tête vers l'avant.
Penchez la tête vers la gauche puis vers la droite.



Refermez vos poings et étirez vos doigts comme si vous aspergiez de l'eau.



Repliez vos bras devant vous, ouvrez-les vers l'arrière et ramenez-les lentement à leur position initiale. Répétez.



Entrelacez vos doigts et étirez vos mains devant vous vers l'extérieur.



Étirez vos bras au-dessus de la tête.