

LES MICROPAUSES

Réalisé par Victoria Lallier, kinésologue spécialisée en exercices thérapeutiques

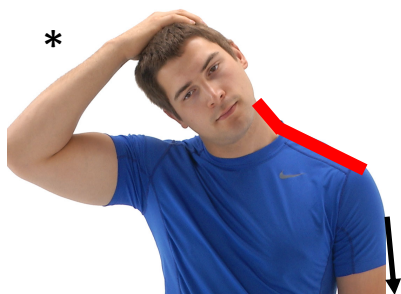
1 : Faire autre chose

2 : Étirement

- Les lignes rouges représentent les muscles étirés
- Ressentir un étirement et non une douleur
- Tenir la position pendant 30 secondes
- Toujours faire l'étirement à gauche et à droite

Trapèze supérieur

*



- Rentrer le menton
- * Ne pas tenir la tête

Grand pectoral



- 90°, 120°, 150°

Ischiojambiers



Quadriceps



- Rentrer le ventre
et les fesses

2 : Étirement (suite)

Fléchisseurs de l'avant-bras



1. Paume vers le haut
 2. Extension des doigts
 3. Extension du poignet
 4. Extension du coude
- * Prendre appui sur les jointures et non sur les doigts

Extenseurs de l'avant-bras



1. Paume vers le bas
2. Flexion des doigts
3. Flexion du poignet
4. Extension du coude

3 : Correction posturale

Autograndissement



1. Rentrer le menton et le nombril
2. Tirer la tête vers le haut
3. Rapprocher les omoplates le plus possible de la colonne vertébrale
4. Pousser les mains vers le bas