Étirements
en cours de poste – assis

Bras tendus, mains jointes, paumes vers le haut.
Poussez vers le haut.
Variante : Paume vers le haut, courbez le dos vers l'arrière.

Mains sur l'arrière de la tête.
Enroulez la nuque vers l'avant : amenez le menton sur votre poitrine et courbez le dos.

Jambe droite sur jambe gauche.
Attrapez le côté gauche du dossier avec la main droite, bars gauche au-dessus du dossier.
Cherchez du regard un objet situé derrière vous.
Inversez.

Inspirez en vous positionnant, maintenez 20 secondes tout en expirant
2 à 3 fois

Mains derrière la tête.
Maintenez la tête en double menton tout en cherchant à vous agrandir.

Coude à angle droit, paume vers le bas.
Placez le pouce de la main gauche sur le centre de la paume.
Réalisez une flexion du poignet vers le bas. Inversez

Oreille inclinée vers l'épaule, doigts sur la tempe. Passez le bras opposé dans le dos et tirez légèrement.
Inversez.

Coude à angle droit, paume vers le haut .
Placez le pouce de la main gauche sur le centre du dessus de la main. Réalisez une flexion du poignet vers le bas. Inversez.

Equipe pluridisciplinaire : Dr. Gross, J.Besson, A.Ritzenthaler - Copyright : SPST Centre Alsace, 164C Rue du Ladhof 68000 Colmar - Photo : G.Gayon - Ne pas jeter sur la voie publique

TOUS ACTEURS DE NOTRE SANTÉ

SPST CENTRE ALSACE
Service de Prévention et de Santé au Travail