

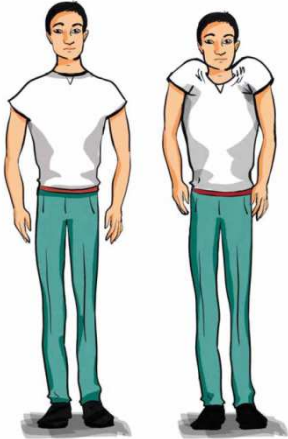
Ne restez pas statique, bougez pour éviter l'inconfort et prévenir les troubles musculo-squelettiques.

A l'exception des personnes ayant des douleurs pouvant s'aggraver ou lorsqu'il y a contre-indication **médicale tout le monde peut faire ces exercices**. Si vous ressentez une douleur arrêter l'exercice et si elle persiste demandez l'avis de votre médecin.

Certains **mouvements** peuvent être faits **en position assise ou debout**. En position debout, gardez les genoux légèrement fléchis.

Maintenir l'étirement environ 15 secondes jusqu'à éprouver une légère tension, puis relâchez en respirant normalement et répétez autant que vous voulez d'un côté puis de l'autre.

EPAULES



1^{er} exercice :

Faire rouler les épaules d'avant en arrière.

2^{ème} exercice :

Levez puis abaissez les épaules.

COU



1^{er} exercice :

Tout en étirant la tête vers le haut, inclinez la tête, à droite puis à gauche.

2^{ème} exercice :

Faites lentement de grands cercles avec la tête.

ARRIERE DE L'EPAULE



Bras plié devant vous, prenez le coude dans la main et tirez légèrement vers l'épaule opposée.