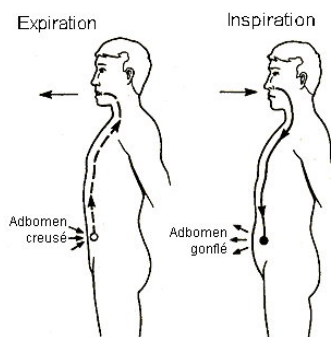


- ▶ Aide à la prévention des accidents articulaires et musculaires

- ▶ Entretien la souplesse des articulations
- ▶ Améliore la préparation mentale

Respiration ventrale

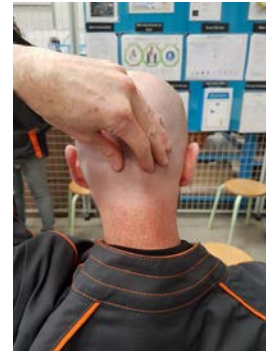


Expirer 7sec
Inspirer 4 sec
A faire 3 fois



Avec la main opposée à l'épaule rechercher la zone de tension puis appuyer/relâcher
A faire 10 fois , changer de côté.

Auto – massage



Automassage de la nuque.
Masser le long de la nuque entre le pouce et l'index puis pincer entre les vertèbres.
A faire 3 fois

Etirement nuque / trapèze



Les mains jointes ,tirer sur les bras en arrondissant les épaules.
Expirer : 7sec

Etirement des mains



Les mains jointes, décoller légèrement les paumes en appuyant sur les doigts.
Expirer : 7 sec



Doigts vers le sol , monter les coudes.
Expirer : 7 sec

Etirement du dos



Positionner vos mains en bas du dos et se mettre en extension.
Expirer : 7 sec



Descendre le buste sur les jambes en relâchant la tête et les bras .
Expirer : 7 sec

Etirement de la chaine postérieure

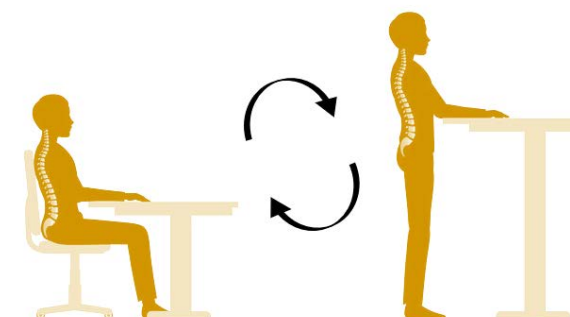


Mains sur les genoux , relever la tête et chercher à creuser le bas du dos.
Expirer : 7 sec



Une jambe en avant, la pointe du pied relevée.
Pencher le buste en avant en fixant un point puis changer de jambe.
Expirer : 7 sec

Préconisation



Penser à alterner assis debout , marcher pendant les pauses hydrater vous !

LES YEUX

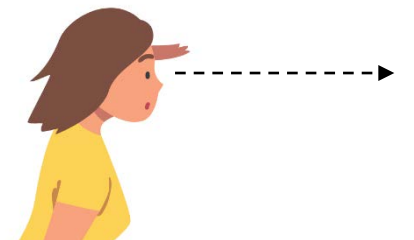
1. CLIGNEZ DES YEUX pendant 30s en exagérant le mouvement : vous activez la production de larmes pour humidifier l'œil.



2. LE SIGNE DE L'INFINI : les yeux fermés, détendus, la tête immobile, décrivez plusieurs fois le signe de l'infini avec vos yeux. Le tout en un seul et même mouvement fluide et sans marquer d'arrêt. 10 fois



3. REGARDEZ AU LOIN à plus de 6m, après 20mn sur un point fixe et pendant 20s.



4. LE PALMING : frottez vos mains pour les réchauffer et placez-les sur vos yeux fermés pendant 1mn, sans toucher les paupières.

