

Étirement du cou

Shea Weber

#6



Cartes d'activités quotidiennes

Cartes d'activités quotidiennes

- Position debout, les pieds placés à la largeur des épaules et les bras le long du corps.
- Bascule doucement la tête pour que l'oreille s'approche de l'épaule.
- Maintiens la position et fais le même mouvement de l'autre côté.

Pause-étirement

Étirement du cou

Étirement du thorax

Jesper Kotkaniemi

#15



Cartes d'activités quotidiennes

Cartes d'activités quotidiennes

- Joins les mains derrière toi et tends lentement les bras.
- Lève lentement les bras jusqu'à ce que tu ressentent un étirement du thorax et des épaules.
- Tiens la position pendant 15 secondes.

Pause-étirement

Étirement du thorax

Étirement du haut du corps

Artturi Lehkonen

#62



Cartes d'activités quotidiennes

Cartes d'activités quotidiennes

- Joins tes mains devant toi et tends doucement tes bras.
- Lève lentement tes bras jusqu'à ce qu'ils soient en parallèle avec le sol.
- Baisse la tête.
- Arrondis ton dos jusqu'à sentir un étirement d'un bout à l'autre de ton dos et de tes épaules.

Pause-étirement

Étirement du haut du corps

Étirement des triceps

Carey Price
#31



Cartes d'activités quotidiennes

- Place ta main droite dans ton dos en laissant ton cou de vers le haut.
- Place ta main gauche sur ton coude et tire douce-ment vers la tête.
- Tiens la position pendant 15 secondes.
- Recommence avec l'autre bras.

Étirement des triceps

Pause-étirement

Étirement des quadriceps

Brendan Gallagher
#11



Cartes d'activités quotidiennes

- Position debout avec les pieds placés à la largeur des épaules.
- Plie lentement le genou droit et prends ton pied droit avec ta main droite derrière ton dos.
- Maintiens la position pendant 30 secondes et fais le même mouvement de l'autre côté.

Étirement des quadriceps

Pause-étirement

Étirement des ischio-jambiers en position assise

Jesper Kotkaniemi
#15



Cartes d'activités quotidiennes

- Assieds-toi sur le bout d'une chaise et tends une jambe devant toi en laissant le talon sur le sol et les orteils pointés vers le haut.
- Penche le tronc légèrement vers l'avant en laissant ta jambe tendue. Essaie de rapprocher ton tronc de tes jambes le plus possible.
- Maintiens cette position pendant 30 secondes.
- Répète l'étirement avec l'autre jambe.

Étirement des ischio-jambiers en position assise

Pause-étirement

Étirement de l'épaule

Max Domi
#13



Cartes d'activités quotidiennes

Cartes d'activités quotidiennes

- Tends un bras vers le côté opposé du corps et place l'autre main sur le coude et amène le bras vers la poitrine.
- Maintiens le dessus du bras en position droite.
- Maintiens la position pendant 30 secondes et fais le même mouvement de l'autre côté.

Pause-étirement

Étirement de l'épaule

Posture de flexion avant

Jeff Petry #26



Cartes d'activités quotidiennes

Cartes d'activités quotidiennes

- Tiens-toi droit, les jambes collées et légèrement fléchies.
- Penche lentement le haut du corps vers tes jambes pour rapprocher ton ventre de tes cuisses. Baisse la tête et entoure tes jambes avec tes mains.
- Laisse tomber la tête librement.

Pause-étirement

Posture de flexion avant

Étirement croisé sur le côté

Brendan Gallagher #11



Cartes d'activités quotidiennes

Cartes d'activités quotidiennes

- Croise ta jambe droite devant ta jambe gauche.
- Étire ton bras gauche par-dessus ta tête vers la droite.
- Pousse doucement sur la hanche droite.
- Tiens la position pendant 30 secondes et recommence avec l'autre côté.

Pause-étirement

Étirement croisé sur le côté

Le moulin à vent



Shea
Weber
#6



Cartes d'activités quotidiennes

Cartes d'activités quotidiennes

- Place-toi en position droite, les pieds à une largeur dépassant largement les hanches et les bras de chaque côté de ton corps.
- Maintiens tes bras droits, penche-toi vers l'avant en tournant la taille de façon à toucher à ton pied gauche avec ta main droite, les bras sont tendus. Tiens la position pendant 15 secondes.
- Reprends la position de départ et recommence avec la main gauche qui touche le pied droit.

Pause-étirement

Le moulin à vent