

## 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

Jesperi 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

Cartes d'activités quotidiennes

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

Pause-étirement

## Étirement des triceps

## Étirement des quadriceps



Brendan Gallagher  
#11



Cartes d'activités quotidiennes

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.

Pause-étirement

## Étirement des quadriceps

## Étirement des ischio-jambiers en position assise



Jesper Kotkaniemi  
#15



Cartes d'activités quotidiennes

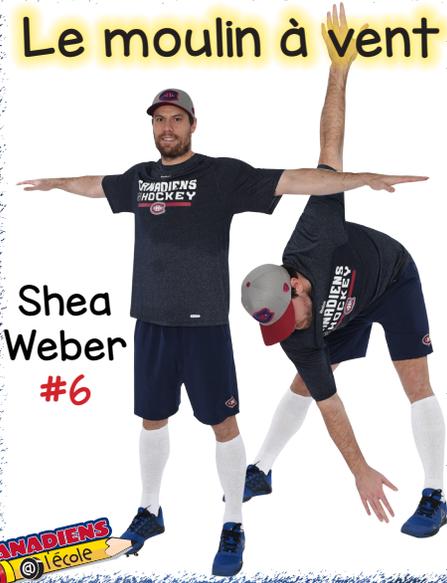
Cartes d'activités quotidiennes

- 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.

Pause-étirement

## Étirement des ischio-jambiers en position assise

## Le moulin à vent



Shea  
Weber  
#6



Cartes d'activités quotidiennes

## Posture de flexion avant



Jeff  
Petry #26



Cartes d'activités quotidiennes

## Étirement croisé sur le coté



Brendan  
Gallagher #11



Cartes d'activités quotidiennes

Cartes d'activités quotidiennes

- Place-toi en position droite, les pieds à une largeur dépas-sant 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 pen-dant 15 secondes.  
- Reprends la position de départ et recommence avec la main gauche qui touche le pied droit.

Pause-étirement

## Le moulin à vent

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

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 coté