

Au jardin

4 minutes environ

Avant d'entreprendre des travaux de jardinage, consacrez quelques minutes à des étirements simples. Vous éviterez ainsi la tension musculaire et les courbatures que provoque généralement ce genre de travail.



10 à 15 secondes
(page 55)



10 à 15 secondes
chaque jambe
(page 71)



10 secondes
chaque jambe
(page 75)



10 à 15 secondes
(page 54)



3 à 5 secondes
deux fois
(page 46)



10 à 15 secondes
(page 46)



10 secondes
(page 66)



10 secondes
chaque bras
(page 44)



8 à 10 secondes
de chaque côté
(page 44)



15 à 20 secondes
(page 45)



8 à 10 secondes
de chaque côté
(page 81)



8 à 10 secondes
deux fois
(page 46)

Après une longue position assise

4 minutes environ

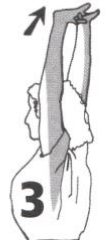
La position assise ralentit la circulation sanguine dans les jambes et les pieds, contracte les muscles de la face interne des cuisses et raidit ceux du dos et du cou. Ces étirements rétabliront votre circulation et dissiperont les tensions dues à une trop longue immobilité. Commencez par faire 2 à 3 minutes de marche.



10 à 15 secondes
deux fois
(page 46)



tournez
chaque cheville
dix à quinze fois
(page 71)



10 secondes
(page 46)



5 secondes
deux fois
(page 46)



5 secondes
deux fois
(page 28)



3 à 5 secondes
de chaque côté
(page 46)



10 secondes
chaque bras
(page 44)



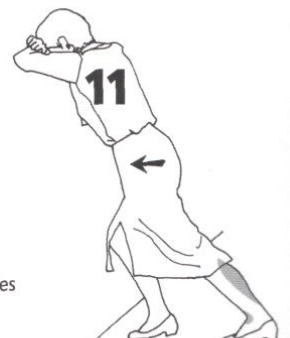
15 secondes
chaque bras
(page 43)



10 à 12 secondes
de chaque côté
(page 81)



3 à 4 secondes
(page 71)



15 à 30 secondes
chaque jambe
(page 71)