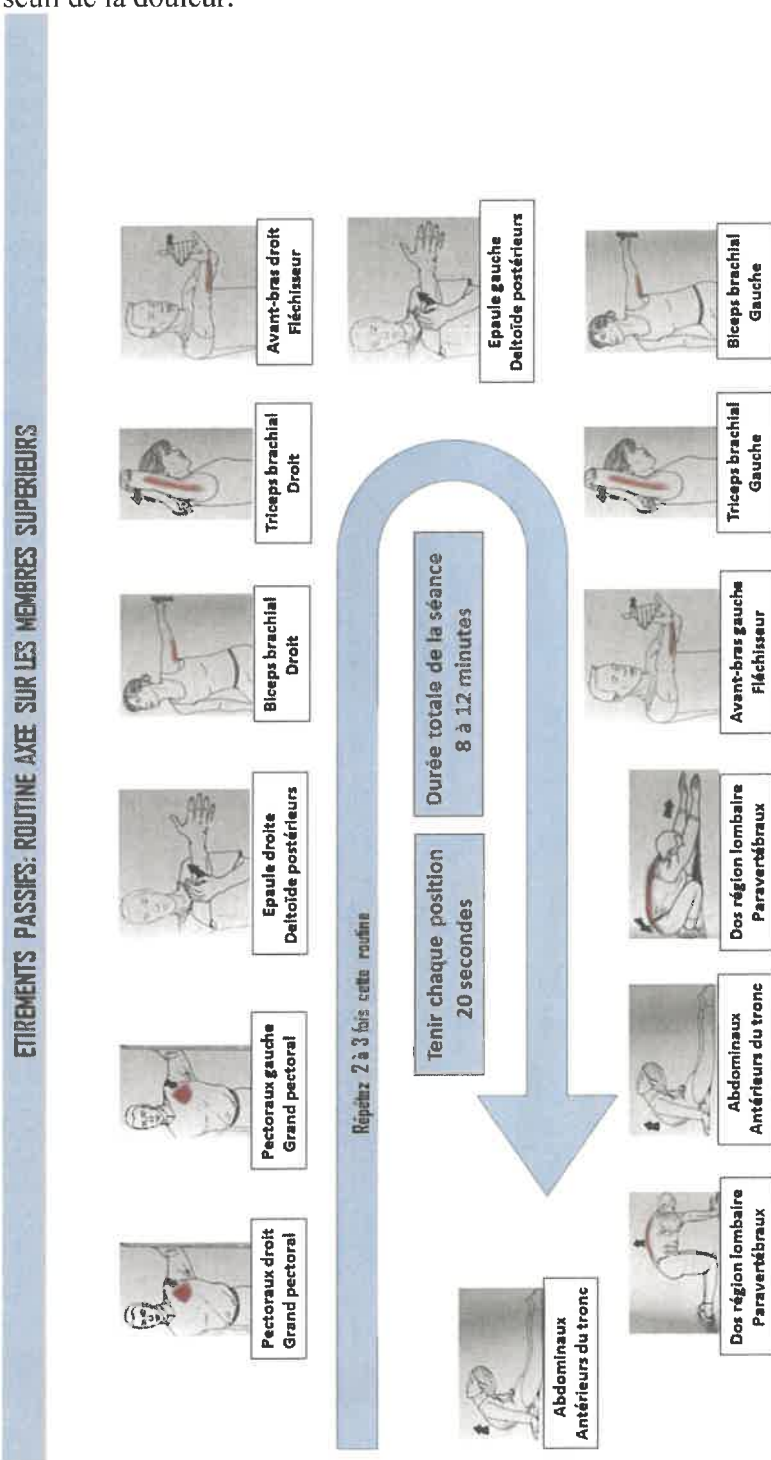
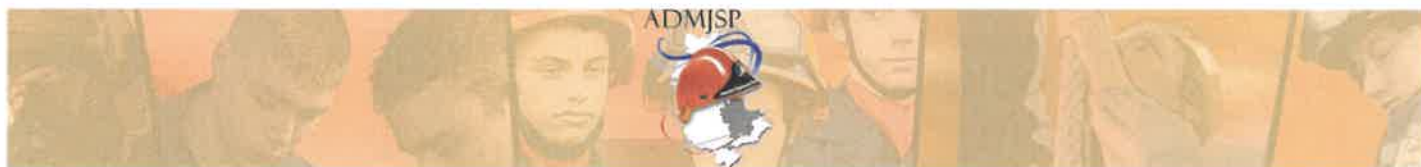


ÉTIREMENTS PASSIFS HAUT DU CORPS

Réaliser les étirements dans un climat calme et veillez aux postures (placement du dos et du bassin). Effectuer chaque posture 2 fois pendant 30" sans-à-coup, en contrôlant sa respiration et en ne dépassant pas le seuil de la douleur.





ETIREMENTS PASSIFS BAS DU CORPS

Réaliser les étirements dans un climat calme et veillez aux postures (placement du dos et du bassin). Effectuer chaque posture 2 fois pendant 30" sans-à-coup, en contrôlant sa respiration et en ne dépassant pas le seuil de la douleur.

Étirements passifs

Routine axée sur les membres inférieurs

Routine

psaos droit

pyramidal gauche

adducteurs

psaos gauche

pyramidal droit

quadriceps gauche

ischio-jambier droit

adducteurs

grand fessier - droit et gauche

quadriceps droit

ischio-jambier gauche

triceps -droit et gauche

Tenir chaque position 20 secondes

Durée totale de la séance 8 à 12 minutes

Répétez 2 à 3 fois cette routine

Répétez 2 à 3 fois cette routine

Avec l'autorisation de Christophe Geoffroy (auteur du livre « AVOIR UN BON DOS »)

Page 2

2014

PLAN DE PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)