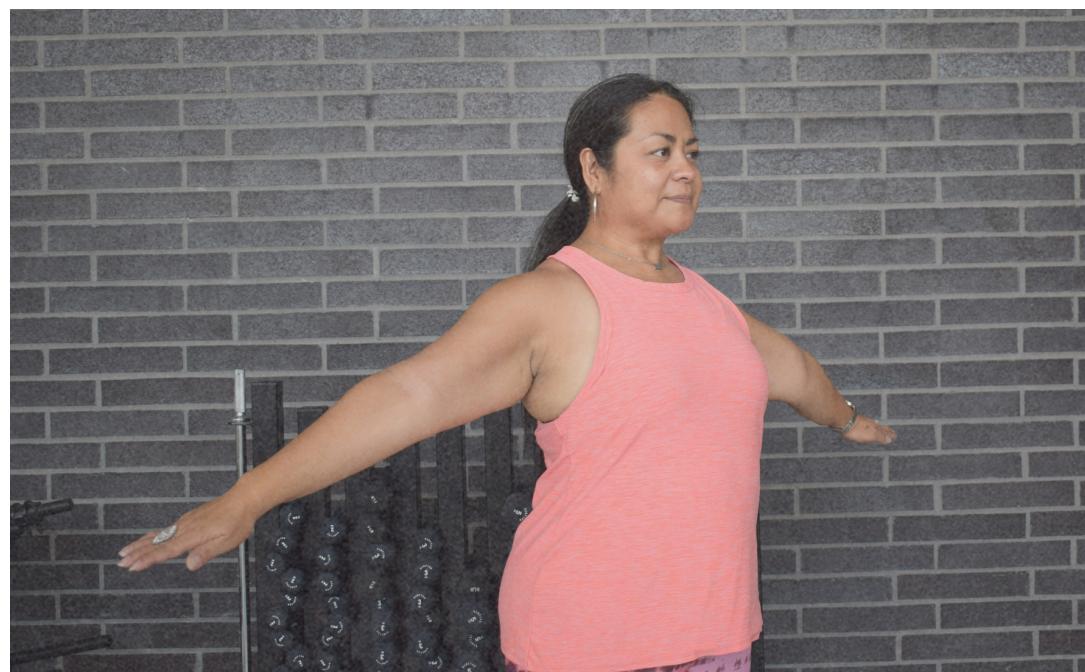


ÉTIREMENT DU MOIS



Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.

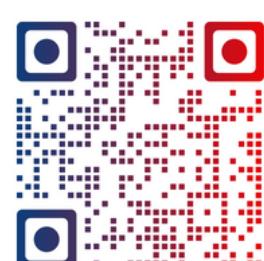


Vous trouverez d'autres ressources sur la santé et le bien-être sur le site www.purolatorsante.com

Si vous avez des problèmes de santé ou des blessures, demandez à votre médecin ou à votre physiothérapeute quels sont les étirements qui vous conviennent.

JANVIER : CERCLES AVEC LES BRAS

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules et les bras tendus sur les côtés.
- Faites de petits cercles avec vos bras en augmentant progressivement la taille.
- Après 15-30 secondes, inversez la direction des cercles.



Purolator
**Champions
du bien-être**

Purolator Santé

ÉTIREMENT DU MOIS



Si vous avez des problèmes de santé ou des blessures, demandez à votre médecin ou à votre physiothérapeute quels sont les étirements qui vous conviennent.

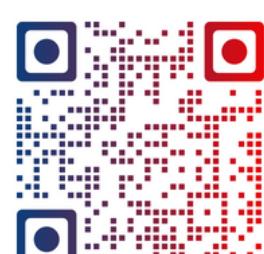
Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.



FÉVRIER : MONTÉES DE GENOUX/ SAISIE DES GENOUX

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches.
- Alternez en levant les genoux vers votre poitrine aussi haut que possible tout en bougeant vos bras.
- Continuez pendant 30 secondes à 1 minute en gardant le tronc engagé.

Vous trouverez d'autres ressources sur la santé et le bien-être sur le site www.purolatorsante.com



Purolator
**Champions
du bien-être**

Purolator Santé



ÉTIREMENT DU MOIS



Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.

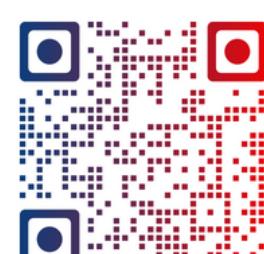


Vous trouverez d'autres ressources sur la santé et le bien-être sur le site www.purolatorsante.com

Si vous avez des problèmes de santé ou des blessures, demandez à votre médecin ou à votre physiothérapeute quels sont les étirements qui vous conviennent.

MARS : PAPILLON ASSIS

- Asseyez-vous les pieds joints et les genoux pliés vers les côtés.
- Appuyez doucement vos genoux vers le sol avec vos coudes.
- Maintenez la position pendant 15-30 secondes.



Purolator
Champions
du bien-être

Purolator Santé



ÉTIREMENT DU MOIS



Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.

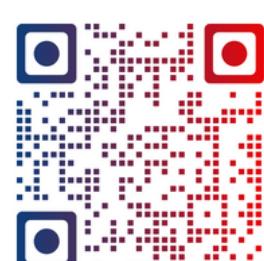


Si vous avez des problèmes de santé ou des blessures, demandez à votre médecin ou à votre physiothérapeute quels sont les étirements qui vous conviennent.

AVRIL : FLÉCHISSEUR DE LA HANCHE

- Agenouillez-vous avec un de vos genoux au sol et l'autre pied devant avec le genou de cette jambe plié.
- Poussez vos hanches vers l'avant en gardant le dos droit.
- Maintenez la position pendant 10-30 secondes et changez de côté.

Vous trouverez d'autres ressources sur la santé et le bien-être sur le site www.purolatorsante.com



Purolator
Champions
du bien-être

Purolator Santé



ÉTIREMENT DU MOIS



Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.

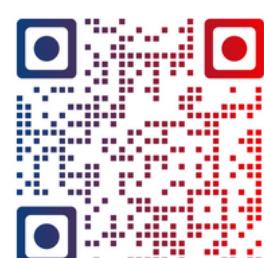


Si vous avez des problèmes de santé ou des blessures, demandez à votre médecin ou à votre physiothérapeute quels sont les étirements qui vous conviennent.

MAI: FLEXION DU POUCE

- Commencez avec votre main tendue devant vous, paume vers le haut.
- Étendez votre pouce loin des autres doigts autant que possible.
- Puis pliez votre pouce à travers votre paume pour qu'il touche la base de votre petit doigt.
- Maintenez, puis répétez 3 à 4 fois avec chaque pouce.

Vous trouverez d'autres ressources sur la santé et le bien-être sur le site www.purolatorsante.com



Purolator
**Champions
du bien-être**

Purolator Santé



ÉTIREMENT DU MOIS



Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.

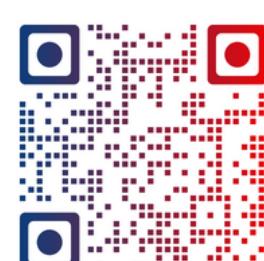


Vous trouverez d'autres ressources sur la santé et le bien-être sur le site www.purolatorsante.com

Si vous avez des problèmes de santé ou des blessures, demandez à votre médecin ou à votre physiothérapeute quels sont les étirements qui vous conviennent.

JUIN: BRAS EN AIGLE

- Croisez votre bras droit par-dessus votre bras gauche au niveau du coude. Pliez les coudes à 90 degrés et amenez les paumes à se faire face.
- Levez les coudes et poussez les coudes et les mains vers l'avant, loin du corps, jusqu'à ce que vous sentiez un étirement entre les omoplates.
- Maintenez pendant 30 secondes.
- Relâchez et répétez de l'autre côté.



Purolator
**Champions
du bien-être**

Purolator Santé

ÉTIREMENT DU MOIS



Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.

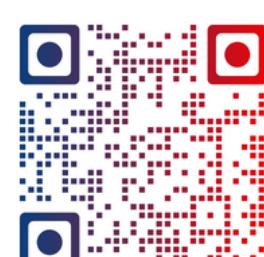


Vous trouverez d'autres ressources sur la santé et le bien-être sur le site www.purolatorsante.com

Si vous avez des problèmes de santé ou des blessures, demandez à votre médecin ou à votre physiothérapeute quels sont les étirements qui vous conviennent.

JUILLET: RELAXATION DES YEUX

- Fermez les yeux et placez vos mains dessus en ressentant une sensation de chaleur.
- Détendez vos yeux.
- Maintenez pendant 10 à 20 secondes.



ÉTIREMENT DU MOIS



Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.

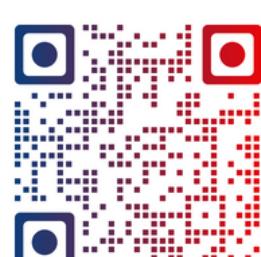


Si vous avez des problèmes de santé ou des blessures, demandez à votre médecin ou à votre physiothérapeute quels sont les étirements qui vous conviennent.

AOÛT: ANGES CONTRE LE MUR

- Tenez-vous dos contre un mur, les pieds à quelques centimètres de celui-ci. Appuyez votre bas du dos, le haut du dos et la tête contre le mur.
- Levez les bras pour former un "W" et déplacez-les lentement vers le haut pour former un "Y", en gardant le contact avec le mur.
- Répétez pendant 15-30 secondes.

Vous trouverez d'autres ressources sur la santé et le bien-être sur le site www.purolatorsante.com



Purolator
**Champions
du bien-être**

Purolator Santé

ÉTIREMENT DU MOIS



Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.

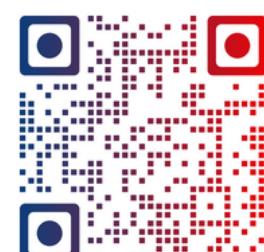


Si vous avez des problèmes de santé ou des blessures, demandez à votre médecin ou à votre physiothérapeute quels sont les étirements qui vous conviennent.

SEPTEMBRE: ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

- Commencez à quatre pattes et étendez votre jambe gauche tout droit sur le côté. Vous pouvez déjà ressentir un léger étirement à l'intérieur de la cuisse.
- Balancez lentement les hanches vers l'arrière pour augmenter l'étirement ressenti dans l'aine et les muscles de l'intérieur de la cuisse.
- Vous pouvez maintenir cette position pendant 5 à 10 secondes.

Vous trouverez d'autres ressources sur la santé et le bien-être sur le site www.purolatorsante.com



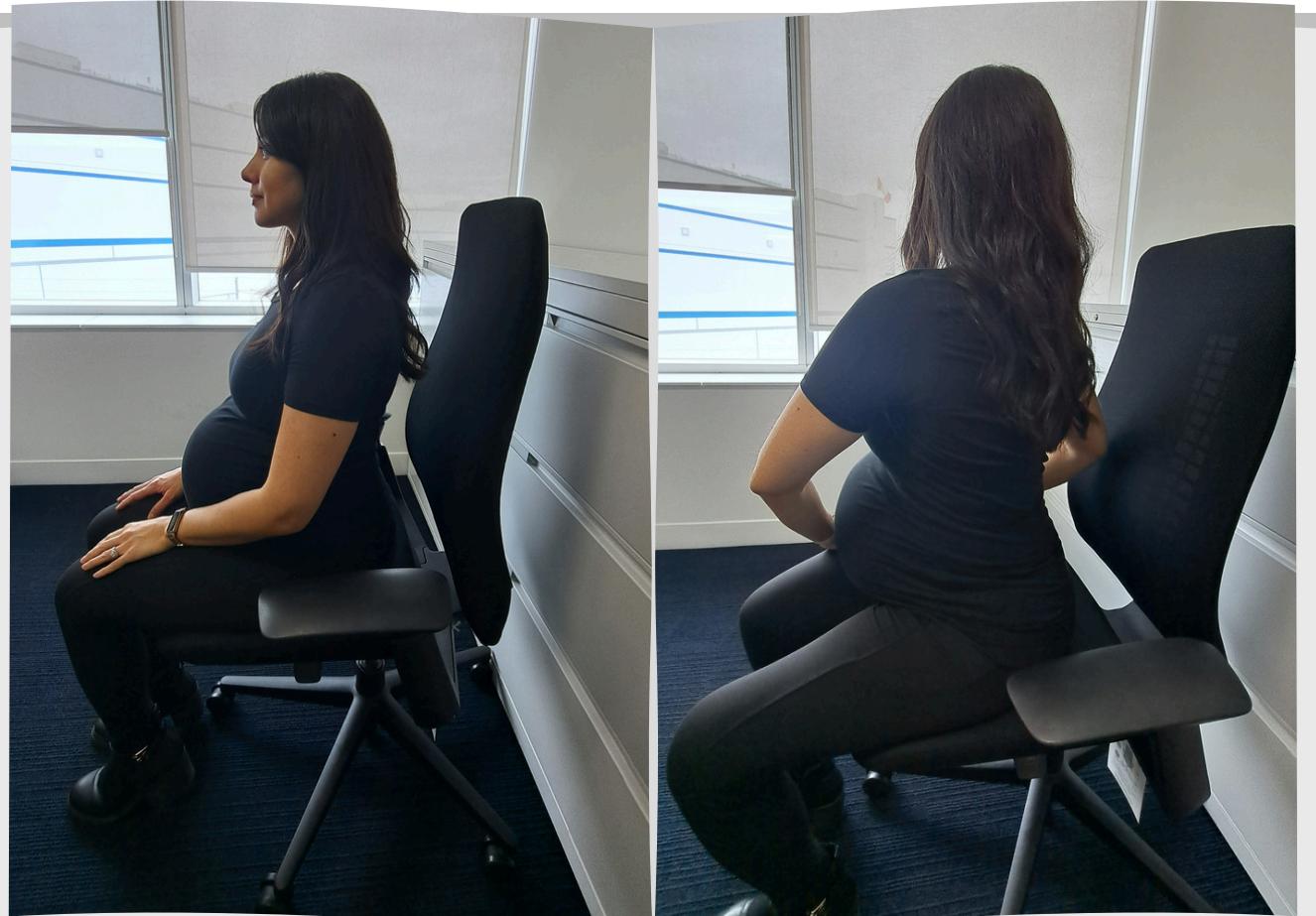
Purolator
**Champions
du bien-être**

Purolator Santé

ÉTIREMENT DU MOIS



Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.

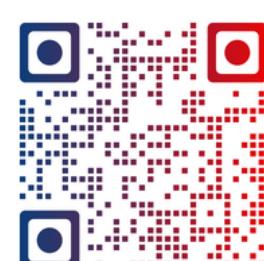


Si vous avez des problèmes de santé ou des blessures, demandez à votre médecin ou à votre physiothérapeute quels sont les étirements qui vous conviennent.

OCTOBRE: TORSION DE LA COLONNE VERTÉBRALE

- Asseyez-vous ou tenez-vous droit.
- Tournez votre torse d'un côté en gardant les hanches vers l'avant.
- Utilisez vos mains ou vos bras pour approfondir doucement la torsion.
- Maintenez pendant 15-30 secondes et changez de côté.

Vous trouverez d'autres ressources sur la santé et le bien-être sur le site www.purolatorsante.com



ÉTIREMENT DU MOIS



Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.

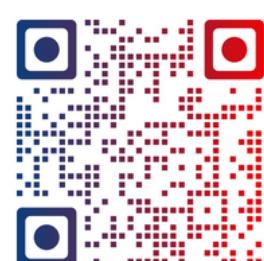


Vous trouverez d'autres ressources sur la santé et le bien-être sur le site www.purolatorsante.com

Si vous avez des problèmes de santé ou des blessures, demandez à votre médecin ou à votre physiothérapeute quels sont les étirements qui vous conviennent.

NOVEMBRE: ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES ASSIS

- En position assise, écartez les jambes, les orteils vers l'extérieur et penchez-vous en avant avec les coudes sur les cuisses.
- Gardez le dos droit et les abdominaux contractés.
- Appuyez doucement vers l'avant tout en utilisant les coudes pour pousser les cuisses vers l'extérieur jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans l'intérieur des cuisses.



Purolator
**Champions
du bien-être**

Purolator Santé

ÉTIREMENT DU MOIS



Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.

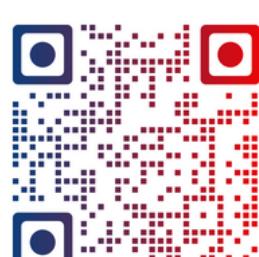


Si vous avez des problèmes de santé ou des blessures, demandez à votre médecin ou à votre physiothérapeute quels sont les étirements qui vous conviennent.

DÉCEMBRE: ÉTIREMENT LATÉRAL ASSIS

- Asseyez-vous sur une chaise, les pieds à plat sur le sol.
- Étendez un bras au-dessus de la tête et penchez-vous de l'autre côté, en étirant votre côté.
- Maintenez pendant 15-30 secondes et changez de côté.

Vous trouverez d'autres ressources sur la santé et le bien-être sur le site www.purolatorsante.com



Purolator
**Champions
du bien-être**

Purolator Santé