

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.

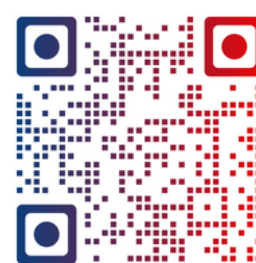
Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.



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.

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



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.

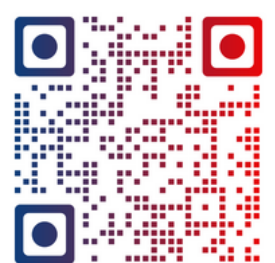
Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.



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



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.

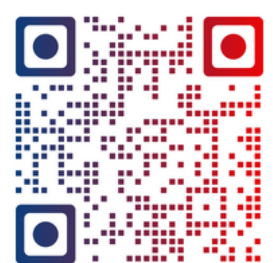
Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.



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.

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



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.

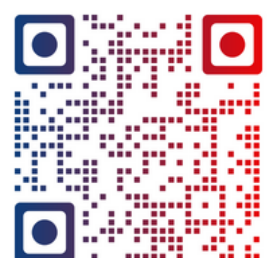
Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.



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



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.

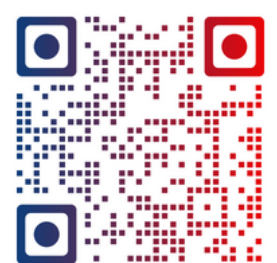
Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.



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



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.

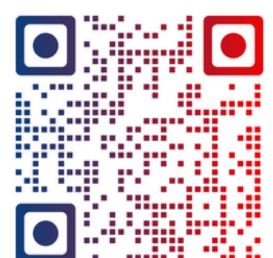
Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.



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.

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



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.

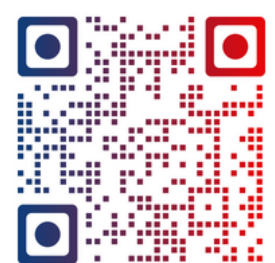
Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.



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.

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



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.

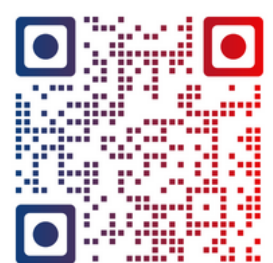
Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.



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



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.

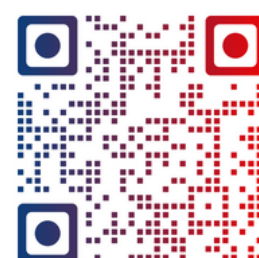
Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.



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 senti dans l'aîne 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

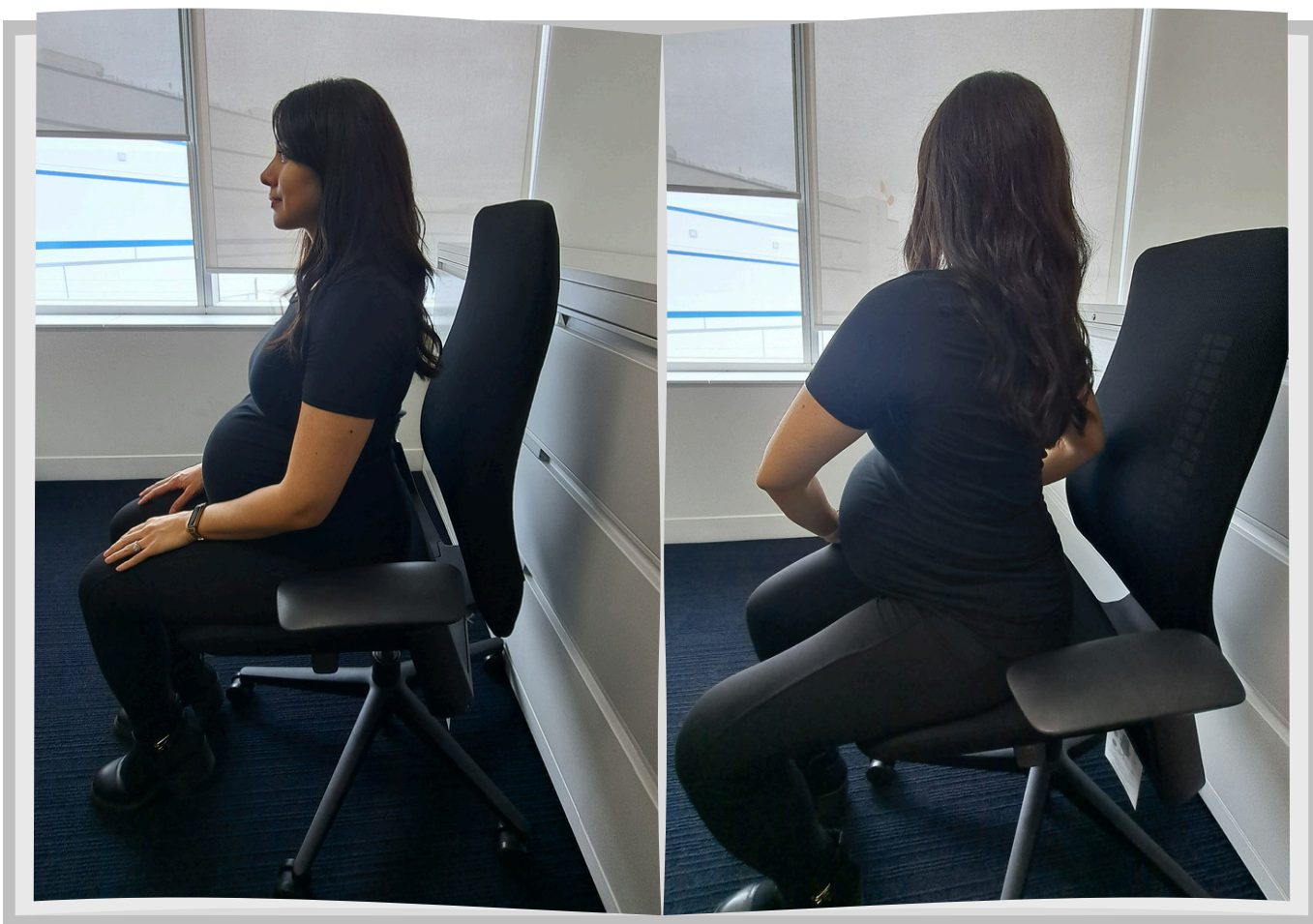
Purolator
Santé

ÉTIREMENT DU MOIS



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.

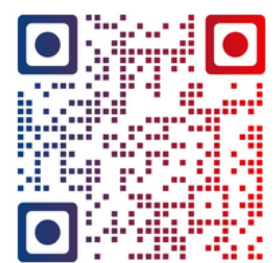
Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.



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



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.

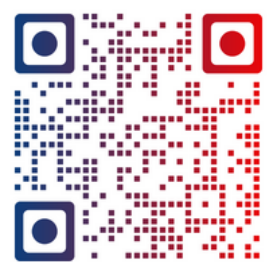
Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.



NOVEMBRE: ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSSES 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.

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

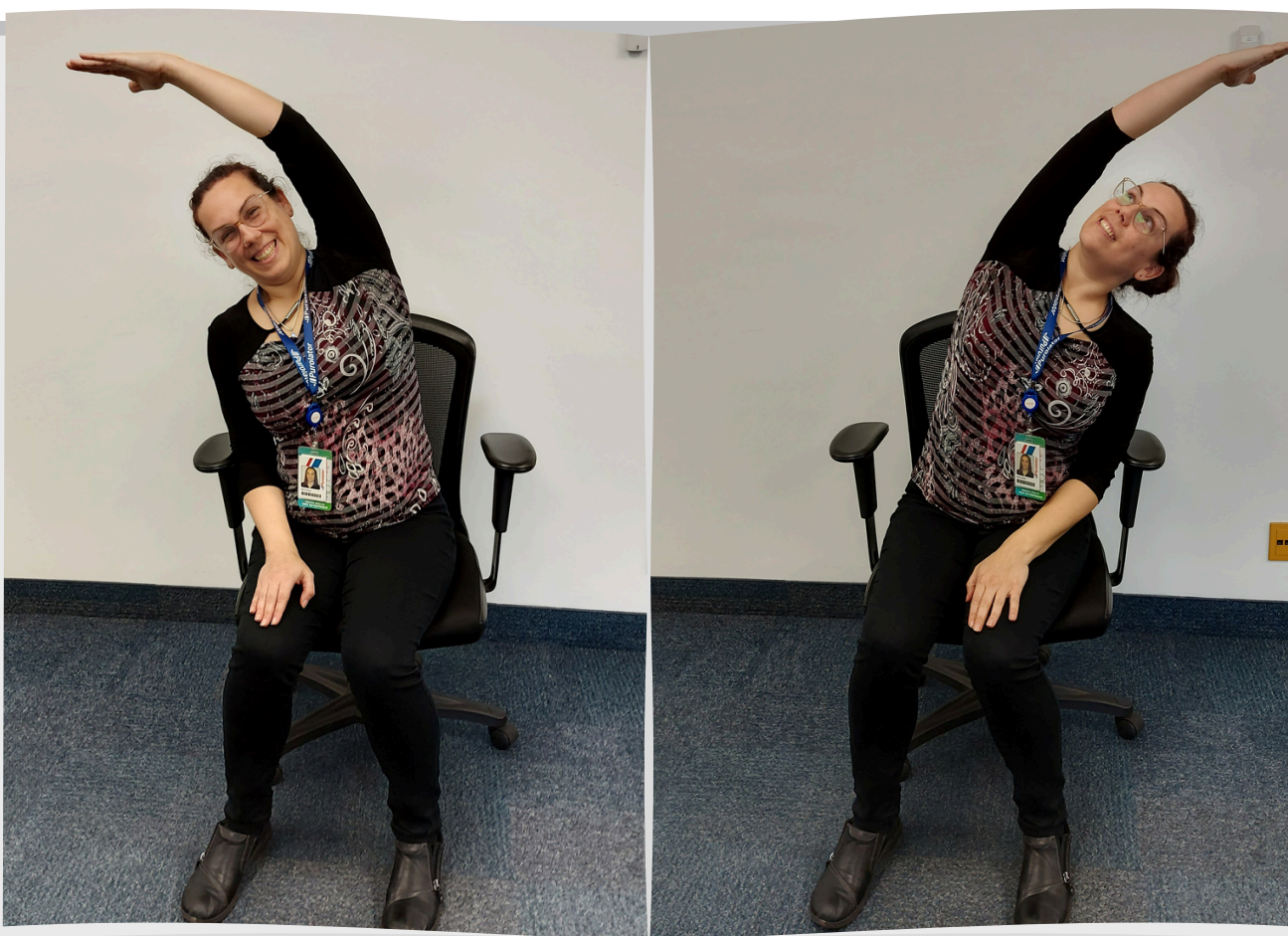


Si vous avez des problèmes de santé ou des blessures, demandez à votre médecin ou à votre physiothérapeute quels sont les étirements qui vous conviennent.

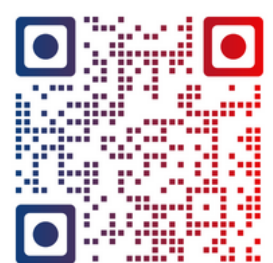
Maintenez chaque étirement de 20 à 30 secondes et continuez de respirer tout au long de l'étirement.

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