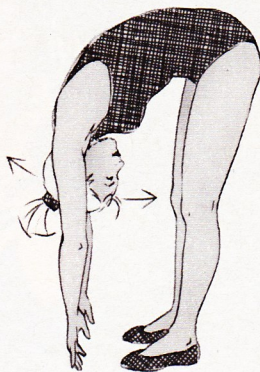


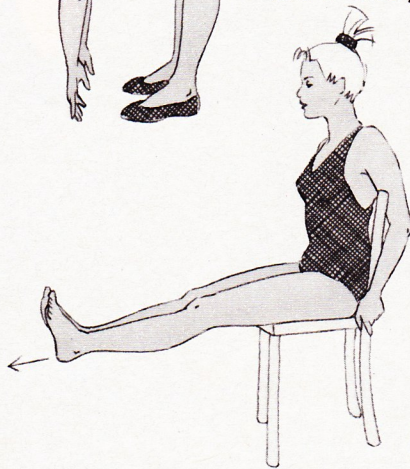
Dérouillez vos articulations

Vos articulations craquent et sont parfois douloureuses... Assouplissez-les en douceur avec des mouvements de balancier très simples, que vous effectuerez chez vous ou au bureau.



Nuque

Debout, pieds écartés à largeur de hanches, tête bien droite, bras le long du corps. En expirant, baissez doucement les bras, la tête, la nuque, puis déroulez votre colonne vertébrale. Balancez lentement la tête vers l'avant, vers l'arrière. A faire à votre rythme.

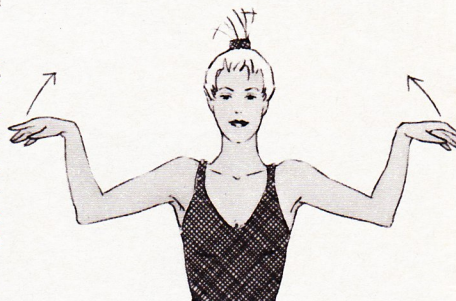


Chevilles

Assise, soulevez genoux et pieds joints, pointes des pieds tendues vers le ciel, talons poussés vers l'avant. Baissez les pointes de pieds le plus bas possible. Remontez-les en poussant sur les talons. Même mouvement, mais en tournant les pointes des pieds vers la gauche, puis vers la droite. A faire dix fois, à votre rythme.

Poignets

Assise, dos droit, bras écartés, avant-bras légèrement pliés, mains molles. Baissez vos mains, redressez-les, sans bouger bras et avant-bras. A faire à votre rythme.



Epaules

Debout, tête droite, ventre rentré, bras le long du corps. Lancez simultanément le bras droit vers le ciel et le bras gauche en arrière, sans bouger le reste du corps. Recommencez en changeant de bras. A votre rythme.

En cas de douleur...

Vous ressentez une légère douleur au cours d'un exercice ? Continuez-le doucement. Et une fois votre articulation « dérouillée », vous n'aurez plus mal du tout. N'oubliez pas non plus qu'en faisant travailler régulièrement vos articulations, vous pouvez éviter des problèmes d'arthrose.