

PÖZ PILATES AU TRAVAIL

CISSS DE LAVAL



Inspirer, glisser les omoplates vers les oreilles.

Expirer, glisser les omoplates larges dans le dos vers les hanches

Respirer 5 X



Arrondir le haut du dos, inspirer large dans les basses côtes.

Ouvrir les épaules, les mains dans le bas du dos.

Respirer 5 X



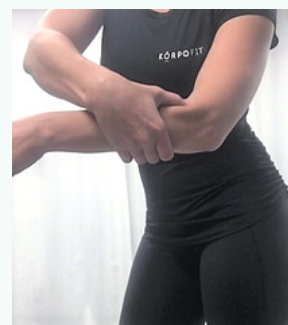
Croiser la jambe et pousser les fessiers vers le bas et l'arrière.

Respirer 3 X par jambe



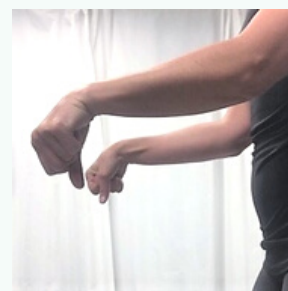
Allonger le dos les mains sur une table.

Respirer 5 X



Masser l'avant-bras avec le pouce avec des petits cercles.

Respirer 3X par bras



Rouler les poignets dans les 2 sens.

Respirer 5 X