

# Étirez-vous !

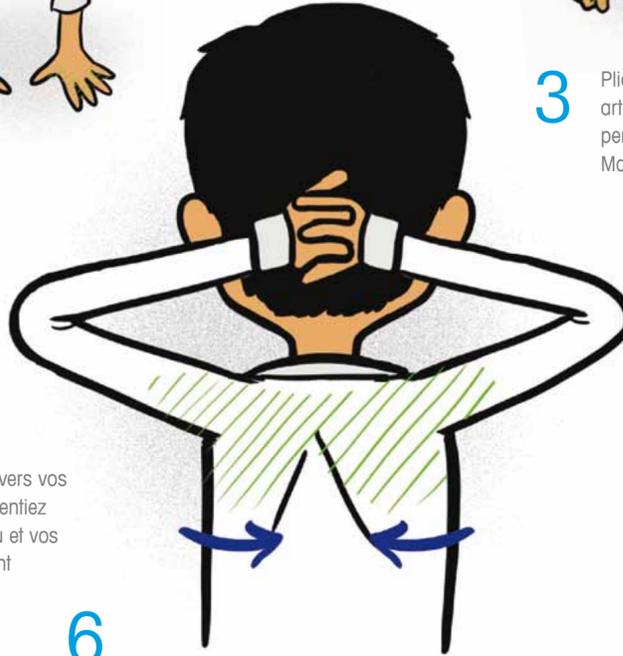
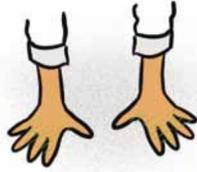
C'est bon pour votre esprit et excellent pour votre corps. Cet exercice « mains, bras et épaules » inventé par le spécialiste du stretching Bob Anderson, est parfait pour éliminer les contractures et le stress qui s'accroissent après de longues heures passées à la paillasse du laboratoire.

Voici une bonne pratique de pipetage de Rainin : quittez votre paillasse toutes les 20 ou 30 minutes et déplacez-vous. Et essayez de faire une partie ou la totalité de ces exercices plusieurs fois par jour.

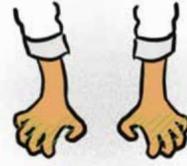
**1** Les doigts entrelacés devant vous, faites tourner vos mains et vos poignets dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse 10 fois.



**2** Ensuite, écartez les doigts et tendez-les jusqu'à sentir la légère tension de l'étirement. Tenez la position pendant 10 secondes, puis relâchez.

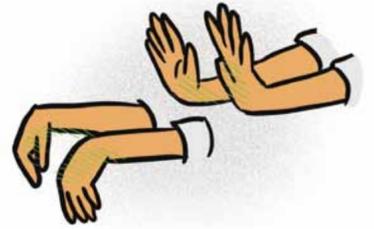


**3** Pliez vos doigts au niveau des articulations et tenez la position pendant 10 secondes. Maintenant, relâchez.



**4** Avec vos bras tendus devant vous et les doigts pointant vers le haut, fléchissez vos poignets vers vous pour étirer la face externe de vos avant-bras. Tenez la position pendant 10 à 12 secondes. Recommencez.

Ensuite, pliez votre poignet, les doigts pointant vers le bas pour étirer la face interne de vos avant-bras. Tenez la position pendant 10 à 12 secondes. Recommencez.



**5** Haussez doucement les épaules vers vos oreilles, jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans votre cou et vos épaules. Tenez la position pendant 5 secondes, puis relâchez.

**7** Tournez le menton au-dessus de votre épaule gauche jusqu'à ressentir une tension sur le côté droit de votre cou. Tenez la position pendant 5 à 10 secondes. Étirez-vous deux fois de chaque côté (et respirez !).



**6** Entrelacez vos doigts derrière la tête et rapprochez vos omoplates pour créer une tension dans le haut du dos. Tenez la position pendant 4 à 5 secondes, puis relâchez.

**11** Entrelacez vos doigts derrière votre dos et tournez lentement vos coudes vers l'intérieur tout en tendant vos bras. Tenez la position pendant 5 à 10 secondes.



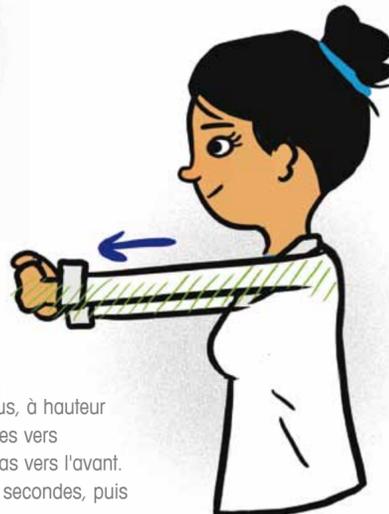
**8** Placez votre coude devant la poitrine et tirez-le en direction de l'épaule opposée. Tenez la position pendant 10 secondes, puis relâchez. Répétez l'opération des deux côtés.



**9** Penchez votre tête vers l'épaule gauche. Dans le même temps, dans votre dos, avec votre main gauche, attrapez votre bras droit et tirez-le vers le bas et sur le côté. Tenez la position pendant 5 à 10 secondes. Faites-le des deux côtés.



**10** Entrelacez vos doigts devant vous, à hauteur des épaules. Tournez vos paumes vers l'extérieur tout en tendant vos bras vers l'avant. Tenez cette position pendant 15 secondes, puis relâchez et recommencez.



**12** Entrelacez vos doigts au-dessus de la tête et, paumes vers le haut, étirez vos bras vers l'arrière et le haut. Tenez la position pendant 15 secondes (et respirez !).



Cet exercice « mains, bras et épaules » est tiré de l'ouvrage Stretching ©2010 de Bob et Jean Anderson, le guide incontournable pour comprendre et exploiter la puissance du mouvement. Réimprimé avec autorisation. Shelter Publications, Inc., Bolinas, Californie États-Unis

Voir d'autres solutions Rainin plus ergonomiques, à l'adresse [mt.com/rainin-ergo](http://mt.com/rainin-ergo)



**METTLER TOLEDO**