

Key Warm-Up and Stretch Positions

Positions clés du programme d'exercices d'échauffement et d'étirement



Neutral Standing Posture
Position de départ



Pelvic Tilt
Bascule du bassin



Note / Remarque

If you have any personal health limitations, previous back injuries or other concerns, we strongly urge you to consult with your doctor, ergonomist, occupational therapist, physiotherapist or a certified fitness specialist before beginning the program.

Si vous avez des problèmes de santé, si vous avez déjà subi une blessure au dos ou encore si vous avez des inquiétudes au sujet de ce programme d'exercices, nous vous conseillons fortement de consulter votre médecin, votre ergonome, votre ergothérapeute, votre physiothérapeute ou un spécialiste reconnu en conditionnement physique avant de commencer le programme.

General Muscle Warm-Ups Exercices d'échauffement généraux

Repeat 5-10 times. Répéter de 5 à 10 fois.



Head Drops
Abaissement de la tête



Chin Drops
Abaissement du menton



Shoulder Shrugs/Circles
Haussement et rotation des épaules



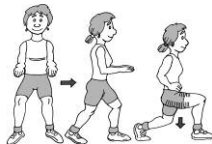
Arm Raise
Élévation des bras



Arm Pullback
Assouplissement de l'articulation de l'épaule



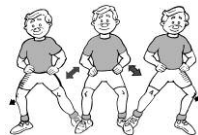
Wide Arm Circles
Grands cercles avec les bras



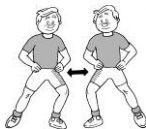
Gentle Pivot
Pivot léger



Half-Knee Bends
Flexion du genou



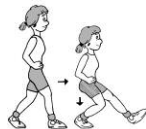
Side Shift
Mouvement latéral



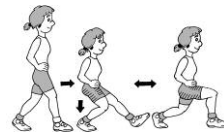
Combination Side Shift
Mouvements latéraux combinés



Front Shift
Mouvement vers l'avant



Back Shift
Mouvement vers l'arrière

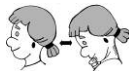


Combination Back to Front Shift
Mouvements vers l'arrière et vers l'avant combinés

Tension-Breaker Stretches Exercices d'assouplissement

Hold 8-10 seconds each side.

Tenir la position de 8 à 10 secondes de chaque côté.



Neck Forward
Flexion avant du cou



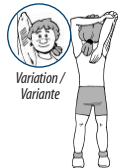
Ear to Shoulder
Mouvement de l'oreille à l'épaule



Upper Torso Stretch
Étirement du haut du torse



Chest Stretch
Étirement de la poitrine



Variation / Variante

Triceps Stretch
Étirement des triceps



Shoulder Stretch
Étirement des épaules



Cat Stretch
Étirement du chat



Shoulder Dip
Inclinaison de l'épaule



Abdominal Stretch
Étirement abdominal



Side Stretch
Étirement abdominal latéral



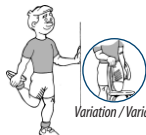
Hip Flexor Stretch
Étirement du muscle fléchisseur de la hanche



Hamstring Stretch
Étirement des muscles ischio-jambiers



Standing Groin Stretch
Étirement de l'aîne en position debout



Variation / Variante

Standing Quadriceps Stretch
Étirement des quadriceps en position debout



Calf Stretch
Étirement du mollet



Warm-Up and Stretch



A component of the WHSCC's Back in Form Program
Une composante du programme Colonne en forme de la CSSIAT

Exercices d'échauffement et d'étirement

www.whsc.nb.ca

1 800 222-9775