



Association
chiropratique
canadienne



Vraiment.

Même de petits mouvements quotidiens peuvent avoir un impact positif sur votre humeur, votre corps et votre qualité de vie.

Mouvements pour matins pressés.

Avant 8 h, c'est le marathon : préparer les lunches, répondre aux courriels, partir à l'heure, etc. Vous vous dites que vous prendrez soin de vous « plus tard ». Mais la vérité, c'est que vous n'avez pas besoin de plus de temps, simplement d'une nouvelle habitude.

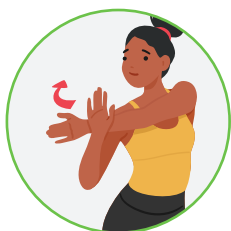
Les exercices simples ci-dessous, qui prennent moins de cinq minutes, s'intégreront parfaitement dans votre routine matinale. Faites-les pendant que le café infuse, entre la préparation des lunches et la consultation de votre calendrier.

Ces petits moments d'activité peuvent grandement améliorer votre bien-être tout au long de la journée.



Pompes contre le mur

Tenez-vous debout devant un mur à une distance d'environ un bras. Posez les mains sur le mur, légèrement plus écartées que la largeur des épaules. Reculez les pieds. Avec le corps, formez une ligne droite de la tête aux talons. Pliez les coudes et abaissez la poitrine vers le mur. Les omoplates devraient se rapprocher l'une de l'autre. Ensuite, poussez sur vos bras pour revenir à la position de départ. Inspirez en descendant et expirez en remontant.



Étirement croisé des épaules

Asseyez-vous ou tenez-vous debout bien droit. Placez le bras droit devant la poitrine. Utilisez la main gauche pour tirer doucement le bras droit plus près du corps jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement de l'épaule. Gardez les épaules basses et respirez profondément. Maintenez la position un moment, puis changez de côté. Si vous ressentez une raideur dans l'épaule, tenez le bras plus éloigné de la poitrine ou gardez le bras d'appui plus bas.



Étirement d'ouverture de la poitrine

Asseyez-vous ou tenez-vous debout bien droit, les épaules détendues. Tendez doucement les bras derrière vous et entrelacez les doigts ou tenez une serviette entre vos mains. Soulevez légèrement la poitrine en rapprochant les omoplates. Prenez une grande respiration et ressentez votre poitrine qui s'ouvre à l'expiration. Si le fait de joindre les mains est inconfortable, tenez les côtés de la chaise ou posez les mains sur le bas du dos.

Les chiropraticiens aident les Canadiens à mener une vie saine et active.

Ces mouvements sont conçus pour être sûrs, simples et faciles à comprendre. Téléchargez cette page et utilisez-la pour vous rappeler de bouger aujourd'hui et tous les jours.

TROUVEZ UN CHIROPRACTICIEN

