

VOTRE PAUSE BIEN ÊTRE & PERFORMANCE EN ENTREPRISE

Combat

- Mal de dos
- Douleurs articulaires
- Contractures musculaires
- La fatigue
- TMS

L'AUTO-ÉTIREMENT

une solution puissante,
rapide, simple et efficace
pour votre mieux être...

Bien plaquer le dos

Favorise

- Détente
- Oxygénation
- Décontraction
- Assouplissement
- Retour veineux

Réglage intensité



Réglage conseillé

Récupérer vite et bien avec l'étirement **PHYSIOSTRETCH**
SOLUTIONS D'AUTO-ÉTIREMENT

Pour un travail, plus efficace et agréable



+ VOTRE SÉANCE EN TOUTE SIMPLICITÉ

- Pas besoin d'échauffement
- Pas d'horaire
- Libre service
- Pas de tenue spécifique
- Reproductible
- Utilisable plusieurs fois par jour / 10 min



• Etirement doux et évolutif, ne pas forcer



• Réglage du plan des jambes en fonction de la tension ressentie



• Dos plaqué, jambes tendues, pieds relevés



• Postures sont à tenir 1 minute, puis relâcher 15 sec, puis répétez au moins 3 à 5 fois



• Etirement des bras progressif, si douleurs épaules, tenir moins fort et moins longtemps.



• Bien respirer, oxygénez vous



• Si douleurs, ou inconforts, ne vous découragez pas, au contraire c'est que vous en avez encore plus besoin, mais faites encore plus doux, plus court et plus progressif, et vous irez de mieux en mieux

SOYEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ
PENSEZ À VOUS ÉTIRER, VOTRE CORPS EN A BESOIN

www.physiostretch.fr

CONTINUER
VOTRE SÉANCE :
LES VARIANTES D'ÉTIREMENTS



Favorise
Retour veineux
Détente des jambes



SOYEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ
PENSEZ À VOUS ÉTIRER, VOTRE CORPS EN A BESOIN