

Exercices d'étirement au travail

5 minutes

Pour soulager les tensions musculaires après une longue position assise

- Tout le monde peut faire ces exercices à l'exception des personnes ayant des douleurs pouvant s'aggraver ou lorsqu'il y a contre-indication médicale. **Arrêter l'exercice s'il y a douleur!**
- En position **debout**, garder les **genoux** légèrement **fléchis**.
- **Maintenir l'étirement** jusqu'à éprouver une légère tension, puis relaxer en respirant normalement.



Haussement des épaules
Relever les épaules le plus haut possible et descendre doucement.

1

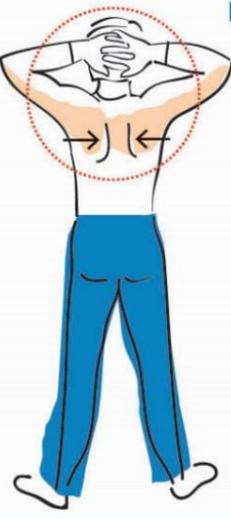
5 secondes 3 fois



Flexion du cou
Incliner la tête, l'oreille vers l'épaule.

2

15 secondes de chaque côté



Rapprochement des omoplates
Les mains derrière la tête, rapprocher lentement les omoplates pour tendre le haut du corps.

3

15 secondes



Étirement arrière du bras : triceps
Bras plié derrière la tête, prendre le coude dans la main et tirer légèrement le coude vers l'arrière et derrière la tête.

4

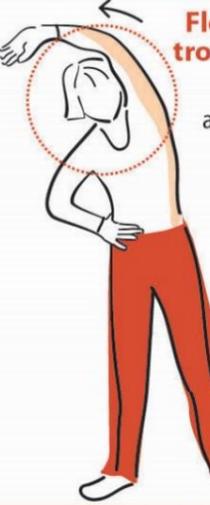
15 secondes de chaque côté



Étirement arrière de l'épaule : deltoïde
Bras plié devant soi, prendre le coude dans la main et tirer légèrement vers soi.

5

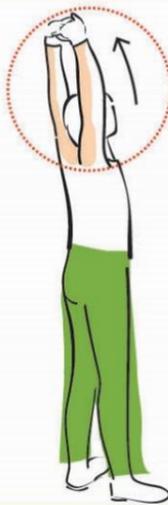
15 secondes de chaque côté



Flexion latérale du tronc : grand dorsal
Bras allongé au-dessus de la tête, incliner le haut du corps sur le côté.

6

15 secondes de chaque côté



Étirement du dos et des bras
Bras tendus au-dessus de la tête, tirer légèrement les bras vers le haut en se courbant un peu en arrière.

7

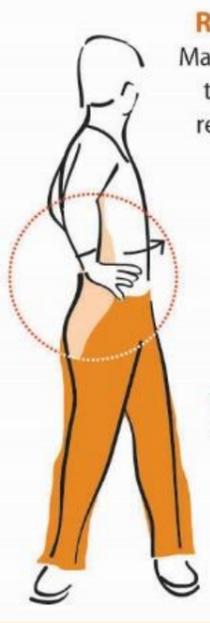
15 secondes



Étirement du haut du dos : trapèze
Bras tendus devant soi, tirer légèrement sur les bras en se penchant vers l'avant pour étirer tout le haut du dos.

8

15 secondes



Rotation du tronc
Mains sur les hanches, tourner le bassin en regardant au-dessus de l'épaule.

9

15 secondes de chaque côté



Étirement du mollet
Un pied devant l'autre, maintenir le talon de la jambe avant au sol, et relever le pied vers soi.

10

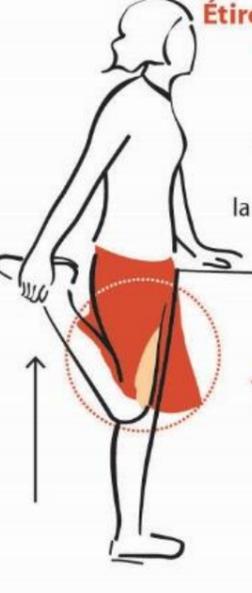
15 secondes de chaque côté



Étirement de l'arrière de la cuisse : ischio-jambiers
Un pied devant l'autre, fléchir la jambe arrière et garder la jambe avant tendue en relevant les orteils. Mains sur la cuisse avant, pencher vers l'avant en pliant la taille.

11

15 secondes de chaque côté



Étirement devant de la cuisse : quadriceps
Appuyé à une chaise, prendre le pied dans la main et presser le talon contre les fesses.

12

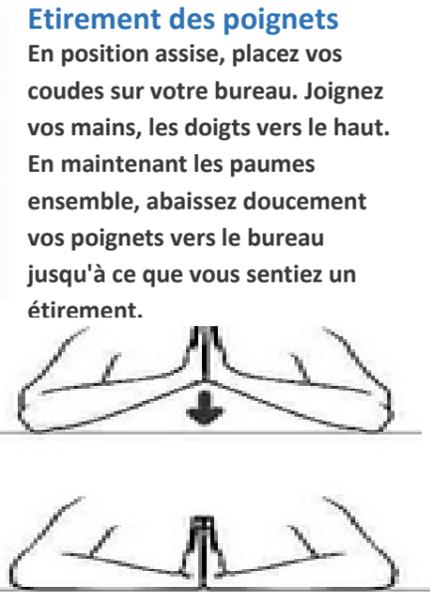
15 secondes de chaque côté



Étirement de la hanche et du mollet
Mains contre le mur, fléchir la jambe avant et l'autre jambe tendue vers l'arrière. Avancer les hanches en gardant le dos droit et les talons au sol.

13

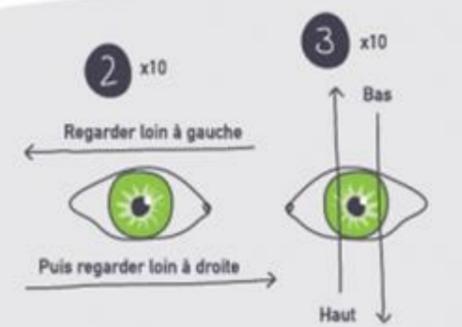
15 secondes de chaque côté



Étirement des poignets
En position assise, placez vos coudes sur votre bureau. Joignez vos mains, les doigts vers le haut. En maintenant les paumes ensemble, abaissez doucement vos poignets vers le bureau jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.

14

15 secondes



EXERCICES OCULAIRES

2 x10
Regarder loin à gauche

3 x10
Bas

Puis regarder loin à droite

Haut

4 Sans bouger la tête, détacher le regard de l'écran et fixer intensément un objet éloigné.