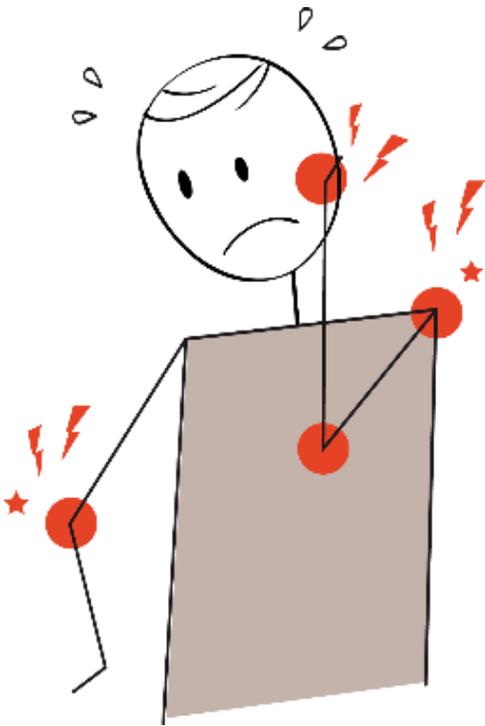
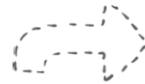


QUELQUES ÉTIREMENTS À FAIRE AU TRAVAIL !



COUP DE FIL ?



PAUSE DEJEUNER ?



PAUSE DE 5 MINUTES ?



ASCENSEUR À PRENDRE ?



PHOTOCOPIE À FAIRE ?

Et si vous en profitez pour faire quelques étirements !

QUELQUES ÉTIREMENTS À FAIRE AU TRAVAIL !



LES BIENFAITS DES ÉTIREMENTS

QUAND LES FAIRE ?

Vous pouvez les faire **après 1h30 de travail** quand vous avez maintenu une posture statique **et en fin de poste !**



A QUOI ÇA SERT ?

- > Ils améliorent l'efficacité du système musculo-tendineux
- > Ils diminuent la tension musculaire et augmente la circulation sanguine
- > Ils redonnent au muscle sa longueur initiale en entretenant l'élasticité tendineuse
- > Ils permettent une **diminution de la tension musculaire, de l'anxiété, du stress et de la fatigue**



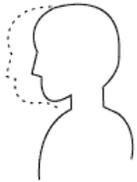
PRÉCAUTIONS ?

Les étirements de récupération doivent être **lents, doux, maintenus** (pas d'à-coup) et durer **30 secondes minimum**. Ils ne doivent pas être douloureux !

QUELQUES ÉTIREMENTS À FAIRE AU TRAVAIL !



Étirement cou et cervicales



Le dos droit, laissez tomber les épaules et les mains le long du corps. Lentement, faites de grands cercles avec la tête dans le sens des aiguilles d'une montre.



Tournez 3 fois puis changez de sens



Étire et décontracte les trapèzes (muscles liant la tête et les épaules)

Étirement cou et cervicales



Inclinez votre tête, l'oreille vers l'épaule. Gardez la position quelques secondes et alternez. Enchaîner en position assise, le dos droit, regardez droit devant vous et abaissez lentement votre menton. Maintenez la position 5 à 10 secondes.



Renouvelez l'exercice 3 fois



Étire et décontracte les trapèzes (muscles liant la tête et les épaules)

QUELQUES ÉTIREMENTS À FAIRE AU TRAVAIL !



Étirement des épaules



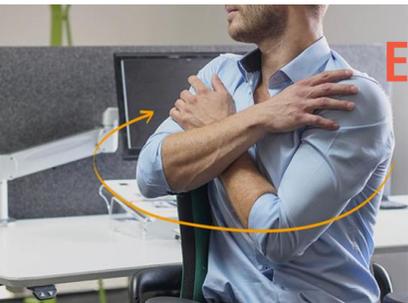
Levez les épaules jusqu'aux oreilles pendant 10 secondes puis redescendez-les doucement.



Renouvelez l'exercice 2 fois



Étire et décontracte les trapèzes (muscles liant la tête et les épaules)



Étirement du buste



Croisez les bras et posez les mains sur les épaules opposées. Tournez ensuite le bassin et regardez au-dessus de l'épaule dans la même direction que tourne votre bassin. Tenez 10 secondes et renouvelez l'exercice de l'autre côté.



Recommencez 2 fois



Étire et décontracte les muscles du dos

QUELQUES ÉTIREMENTS À FAIRE AU TRAVAIL !



Étirement du dos



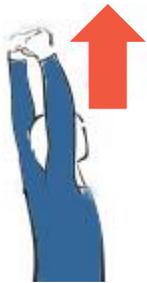
Placez vos bras tendus au-dessus de la tête, tirez légèrement vers le haut en se courbant légèrement en arrière.



Recommencez 2 fois



Étire et décontracte les muscles du dos



Étirement du dos



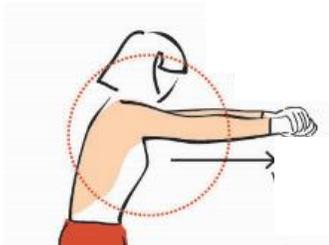
Tendez les bras en avant les mains jointes. Tirez doucement sur les bras tout en vous penchant légèrement. Tenez la position 10 secondes.



Renouvelez l'exercice 1 fois



Étire et décontracte les muscles du dos



QUELQUES ÉTIREMENTS À FAIRE AU TRAVAIL !

Étirement des poignets



Tendez le bras gauche vers l'avant paume vers le ciel. Avec la main droite, attrapez le bout des doigts de la main gauche et pliez le poignet vers le bas. Tenez la position 15 secondes

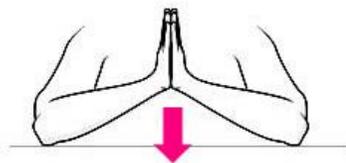


Renouvelez l'exercice 1 fois avec la main opposée



Étire et décontracte les muscles de l'avant-bras et des poignets

Étirement des poignets



En position assise, placez vos coudes sur votre bureau. Joignez vos mains, paume contre paume. Abaissez doucement vos poignets jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Maintenez cette position pendant 5 à 7 secondes.



Renouvelez l'exercice 1 fois.



Étire et décontracte les muscles de l'avant-bras et des poignets

QUELQUES ÉTIREMENTS À FAIRE AU TRAVAIL !



Étirement des doigts



Tendez et écartez vos doigts le plus possible, gardez la position quelques secondes, relâchez et recommencez.



Renouvelez l'exercice 2 fois



Étire et décontracte les muscles de la main



Étirement des jambes



Asseyez-vous sur le fauteuil sans que votre dos ne touche le dossier. Placez vos pieds à plat sur le sol. La jambe en extension, levez un pied à quelques centimètres du sol et ramenez-le doucement en arrière. Maintenez la position 15 secondes et reposez votre pied au sol. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



Renouvelez l'exercice 1 fois de chaque côté



Étire les 2 mollets

