



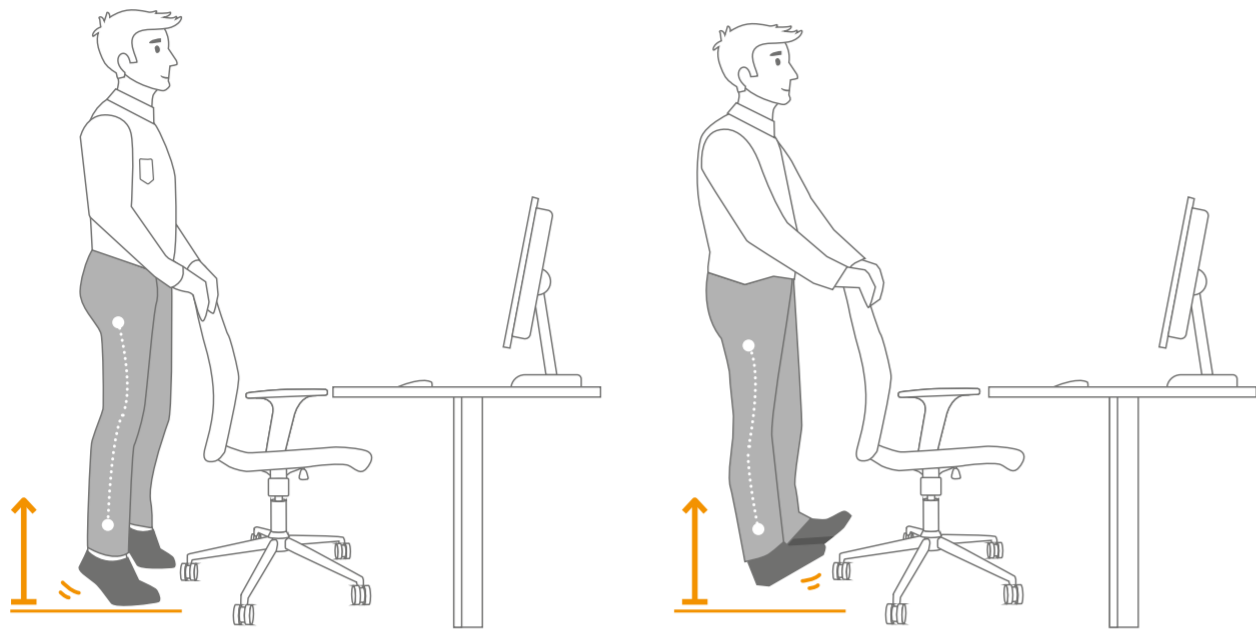
Exercices d'activation musculaire

Exercice 1

Activation des muscles des jambes

1 à 3 séries de 10 flexions-extensions des chevilles, plusieurs fois sur la journée.

Tenez-vous au dossier du siège ou contre un mur pour éviter toute perte d'équilibre.



A. Monter sur les pointes de pieds

B. Lever les pointes de pieds

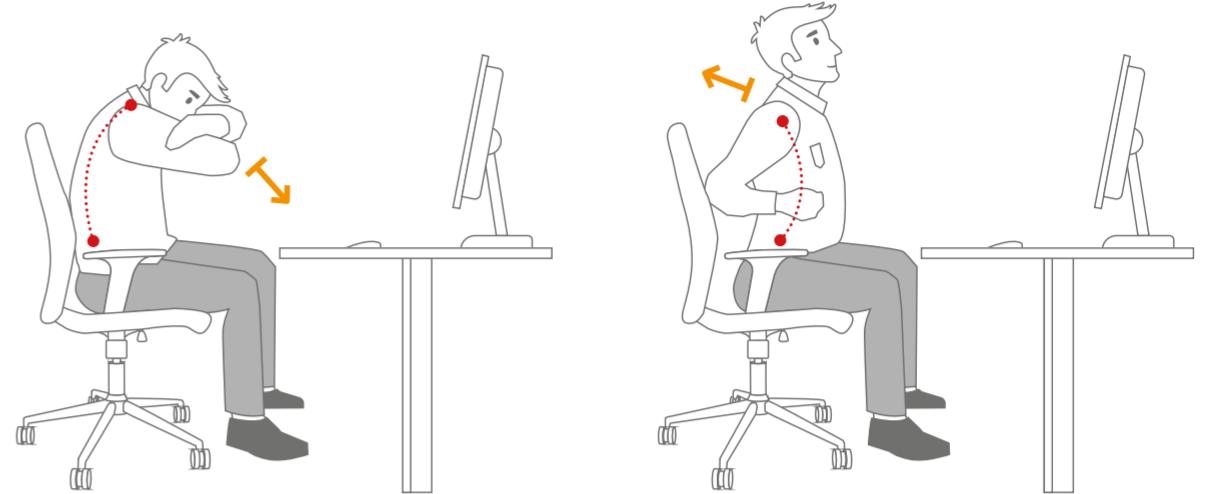
Exercice 2

Activation des muscles du dos

1 à 3 séries de 5 répétitions, plusieurs fois sur la journée.

Exécutez le mouvement en douceur et en répartissant le mouvement sur toute la colonne vertébrale.

Combinez la respiration avec le mouvement : soufflez en arrondissant le dos et inspirez en étendant le dos.



A. Mobilisation de la colonne vertébrale : arrondir le dos

B. Mobilisation de la colonne vertébrale : étendre le dos

Laissez le dos s'arrondir et croisez les bras devant vous, puis étendez le dos en tirant les coudes vers l'arrière.

Exercice 3

Activation des muscles des épaules – élévation

1 à 3 séries de 5 répétitions, plusieurs fois sur la journée.

Respectez un court temps d'arrêt entre 2 élévations en veillant à bien relâcher les épaules.

Maintenez la tête dans une position neutre (ni étendue ni fléchie).

Combinez avec la respiration : inspirez pendant l'élévation et expirez pendant la décontraction.



A. Position de départ, épaules décontractées

B. Élévation des deux épaules

En position assise, épaules décontractées, levez les épaules pendant 2-3 secondes, puis relâchez-les doucement.

Exercice 4

Activation des muscles des épaules – rotation

1 à 3 séries de 5 rotations vers l'arrière suivies d'1 série de 5 rotations vers l'avant, plusieurs fois sur la journée.

Maintenez la tête dans une position neutre (ni étendue ni fléchie).



A. Rotation des épaules vers l'arrière

B. Rotation des épaules vers l'avant

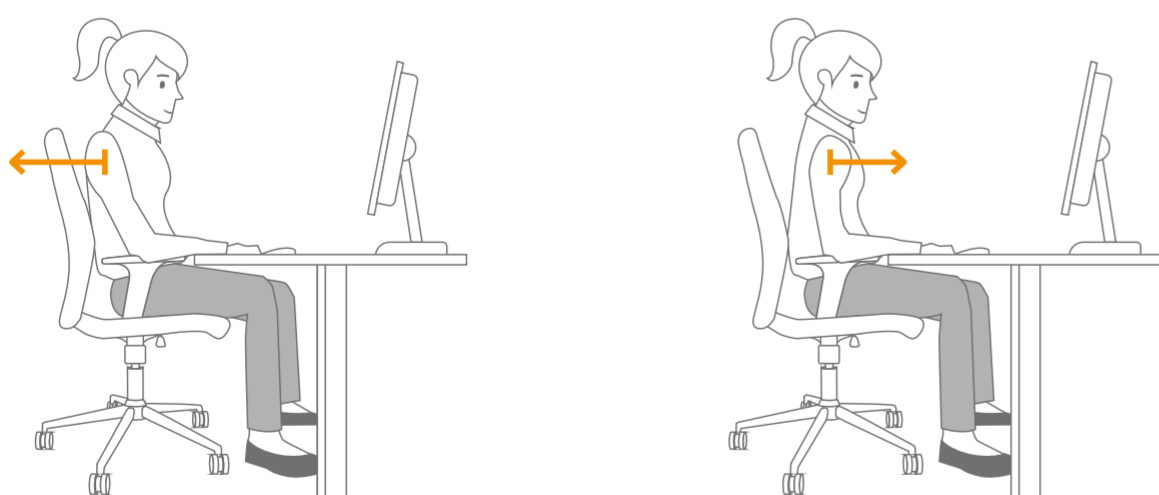
Réalisez l'exercice en tournant les épaules quelques fois vers l'arrière, puis vers l'avant.

Exercice 5

Activation des muscles des épaules – avancée et recul

1 à 3 séries de 5 répétitions, plusieurs fois sur la journée.

Maintenez la tête dans une position neutre (ni étendue ni fléchie).



A. Recul des épaules vers l'arrière

B. Poussée des épaules vers l'avant

Tirez les épaules vers l'arrière puis poussez-les vers l'avant.

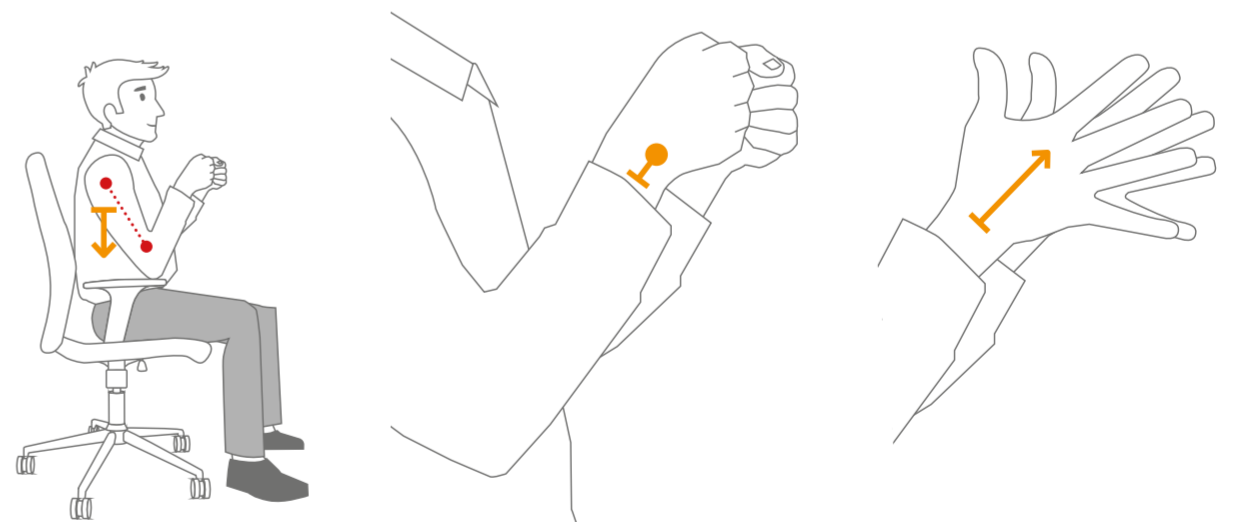
Exercice 6

Activation des muscles des avant-bras et des doigts – flexion et extension

1 à 3 séries de 10 répétitions, plusieurs fois sur la journée.

Respectez une vitesse d'exécution modérée.

Maintenez les épaules relâchées.



A. Position de départ, épaules décontractées

B. Flexion des doigts

C. Extension des doigts

Respectez les principes suivants :

- Veillez à **ne pas bloquer votre respiration** et à souffler de préférence à l'effort.
- **Adaptez l'effort à vos capacités** et progressez en douceur.
- Selon l'exercice, réalisez **5 à 10 répétitions** du mouvement proposé. Selon vos capacités, vous pouvez réaliser une série, deux séries ou plus.

cohezio

Service Externe de Prévention et de Protection au Travail