



Exercices d'étirement musculaire

Exercice 1

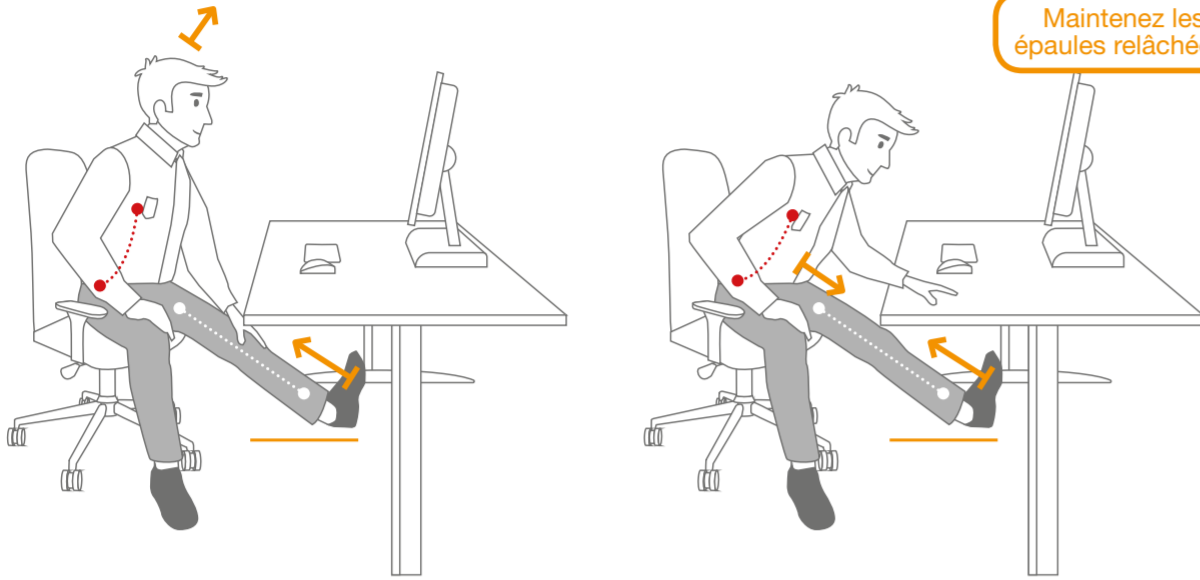
Étirement de l'arrière des membres inférieurs – position assise

1 série de 10 à 15 secondes de chaque jambe, plusieurs fois sur la journée.

Maintenez les courbures naturelles de la colonne vertébrale (le bas du dos doit rester légèrement creusé vers l'avant).

Placez la tête dans le prolongement du tronc (ne pas fléchir ni étendre la nuque).

Maintenez les épaules relâchées.



A. Position redressée, pointe de pied tirée vers soi

B. Inclinaison légère du tronc vers l'avant

Veillez à la stabilité de votre siège pour éviter tout risque de chute et prenez un appui antérieur sur le plan de travail.

Exercice 2

Étirement de l'avant de la cuisse

1 série de 10 à 15 secondes de chaque jambe, plusieurs fois sur la journée.

Maintenez les deux genoux proches l'un de l'autre. Placez le bassin vers l'avant.

Positionnez légèrement la pointe de pied de la jambe fléchie vers le côté opposé.

Tenez-vous à un support stable pour éviter de perdre l'équilibre.



Étirement de l'avant de la cuisse

Installez-vous debout et amenez un talon vers la fesse en tenant le pied avec la main.

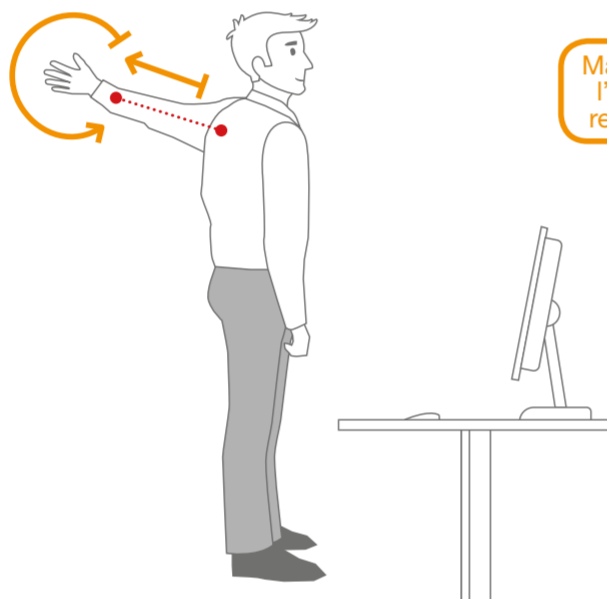
Exercice 3

Étirement des muscles antérieurs des épaules

1 série de 10 à 15 secondes de chaque avant-bras, plusieurs fois sur la journée.

Tournez doucement le tronc vers le côté opposé et si votre souplesse le permet, soulevez délicatement et très doucement les doigts en gardant le poignet sur le mur pour augmenter la tension dans l'avant-bras.

Maintenez l'épaule relâchée.



Étirement des muscles antérieurs des épaules

Placez une main sur le mur, légèrement plus haut que l'épaule, le coude étendu. Tournez doucement le tronc vers le côté opposé.

Exercice 4

Étirement des muscles postérieurs des épaules

1 série de 10 à 15 secondes de chaque bras, plusieurs fois sur la journée.

Soufflez pendant le mouvement et évitez de lever l'épaule étirée.

La main de l'épaule étirée doit rester à hauteur de l'épaule.



A. Épaule droite

B. Épaule gauche

Amenez la main droite vers l'épaule gauche et tirez le coude droit vers l'épaule gauche à l'aide de la main gauche (idem pour l'épaule opposée).

Exercice 5

Étirement des muscles postérieurs de la nuque

1 série de 5 secondes, plusieurs fois sur la journée.

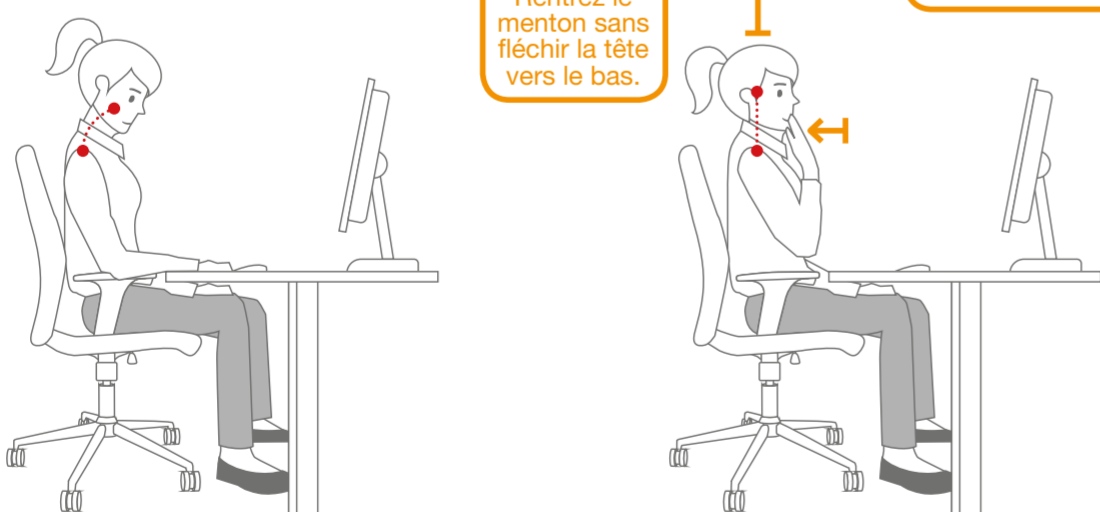
Relâchez les épaules, seuls les muscles de la colonne cervicale se contractent.

Imaginez que vous poussez un poids vers le plafond avec la tête (faire un double menton !).

L'exercice doit être réalisé très régulièrement, particulièrement pendant les longs moments de consultation intense de votre écran d'ordinateur.

Soufflez pendant le mouvement.

Rentrez le menton sans fléchir la tête vers le bas.



A. Position de départ

B. Autograndissement de la nuque

A partir d'une position assise et redressée de la colonne vertébrale, grandissez la nuque tout en rentrant le menton.

Exercice 6

Étirement des muscles de la nuque – rotation

1 série de 5 secondes à gauche et à droite, plusieurs fois sur la journée.

Tournez doucement la tête, sans mouvement brusque.

Soufflez pendant le mouvement.



A. Tournez et maintenez la tête vers la droite

B. Tournez et maintenez la tête vers la gauche

Tournez et maintenez la tête d'un côté, puis de l'autre pendant quelques secondes.

Respectez les principes suivants :

- La respiration est importante : **prolongez doucement l'expiration pendant l'étirement.**
- **Augmentez progressivement l'étirement**, sans provoquer de douleur.
- **Variez les exercices** de façon à solliciter des groupes musculaires différents.
- Maintenez la position environ 10 à 15 secondes.

cohezio

Service Externe de Prévention et de Protection au Travail