



Exercices d'étirement musculaire

Exercice 1

Étirement des muscles de la colonne vertébrale et de la hanche

⌚ 1 série de 5 à 10 secondes de chaque côté, plusieurs fois sur la journée.

Débutez le mouvement en position redressée puis tournez-vous de façon modérée et non douloureuse.

Expirez doucement pendant la rotation.



A. Tournez le tronc et tirez le genou à l'opposé de la rotation

B. Réalisez le même exercice du côté opposé

Tournez le tronc vers la droite en tirant le genou droit avec la main gauche. Saisissez le dossier ou l'accoudoir droit avec la main droite pour accentuer délicatement la rotation.

Exercice 2

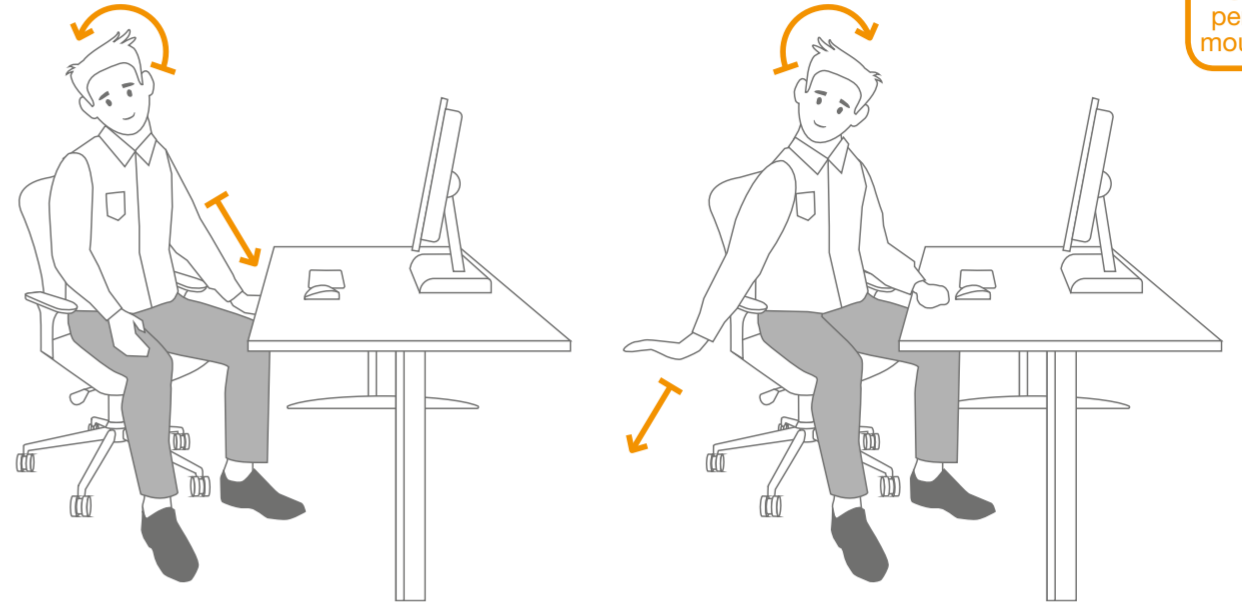
Étirement des muscles de la nuque – inclinaison et extension du bras

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

Étendez le poignet pour compléter l'étirement dans l'avant-bras également (comme si vous vouliez poser la main à plat sur une table basse).

Inclinez doucement la tête, sans mouvement brusque.

Soufflez pendant le mouvement.



A. Inclinez la tête vers la droite et étendez le bras gauche vers le bas

B. Inclinez la tête vers la gauche et étendez le bras droit vers le bas

Inclinez la tête d'un côté et complétez l'étirement en étendant le bras opposé vers le bas, d'un côté, puis de l'autre.

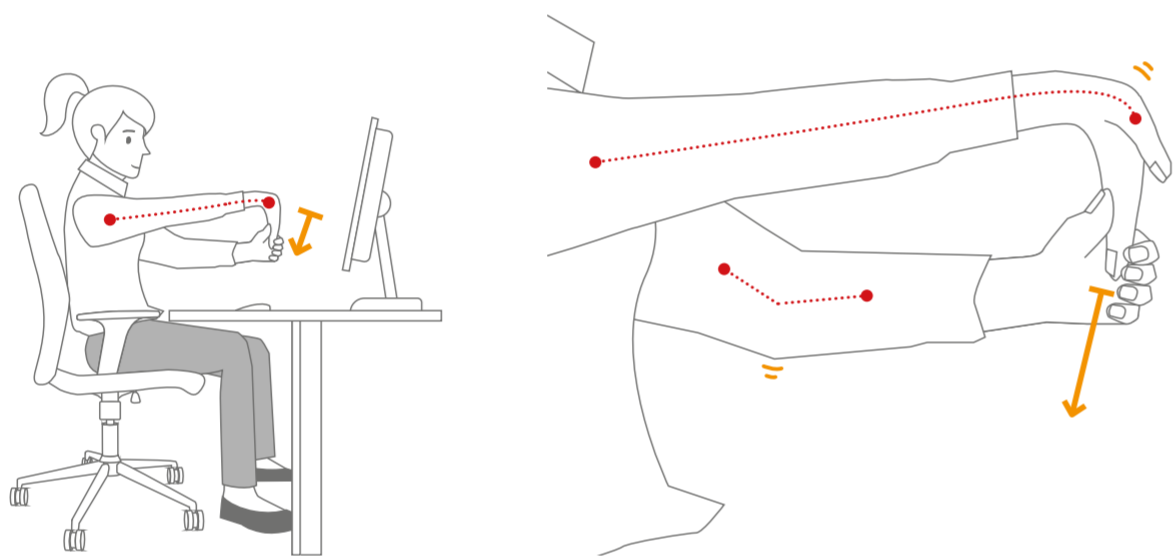
Exercice 3

Étirement des muscles antérieurs de l'avant-bras

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

Étendez doucement et progressivement le coude. Étendez le pouce sur le côté.

Maintenez les épaules relâchées.



A. Étirement des muscles antérieurs de l'avant-bras

B. Détail

Étendez le coude fléchi en maintenant le poignet et les doigts étendus à l'aide de la main opposée.

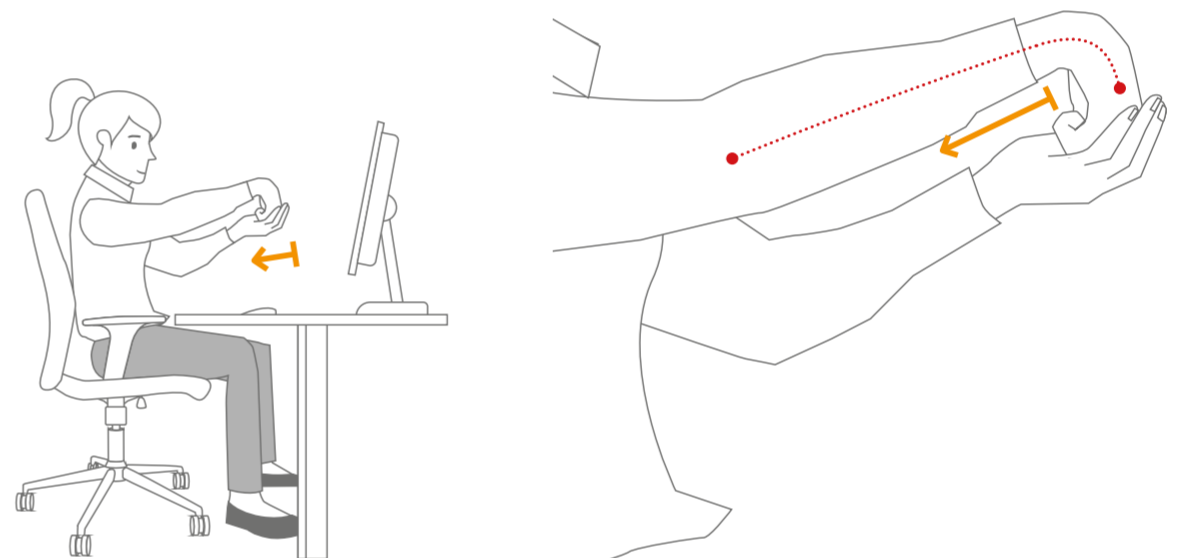
Exercice 4

Étirement des muscles postérieurs de l'avant-bras

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

Étendez doucement et progressivement le coude.

Maintenez les épaules relâchées.



A. Étirement des muscles postérieurs de l'avant-bras

B. Détail

Étendez le coude en maintenant le poignet et les doigts fléchis dans la paume de la main opposée.

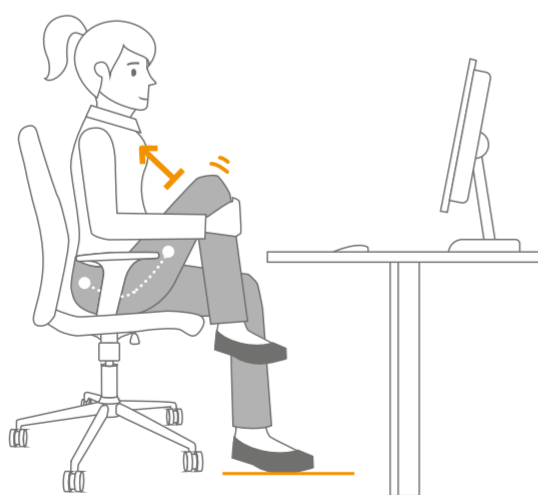
Exercice 5

Étirement des muscles de l'arrière de la hanche

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

Soufflez en approchant le genou vers le tronc.

Maintenez le tronc redressé.



Amenez le genou vers l'épaule en tirant avec les mains

Amenez le genou vers l'épaule. Gardez le pied de la jambe opposée à plat sur le sol.

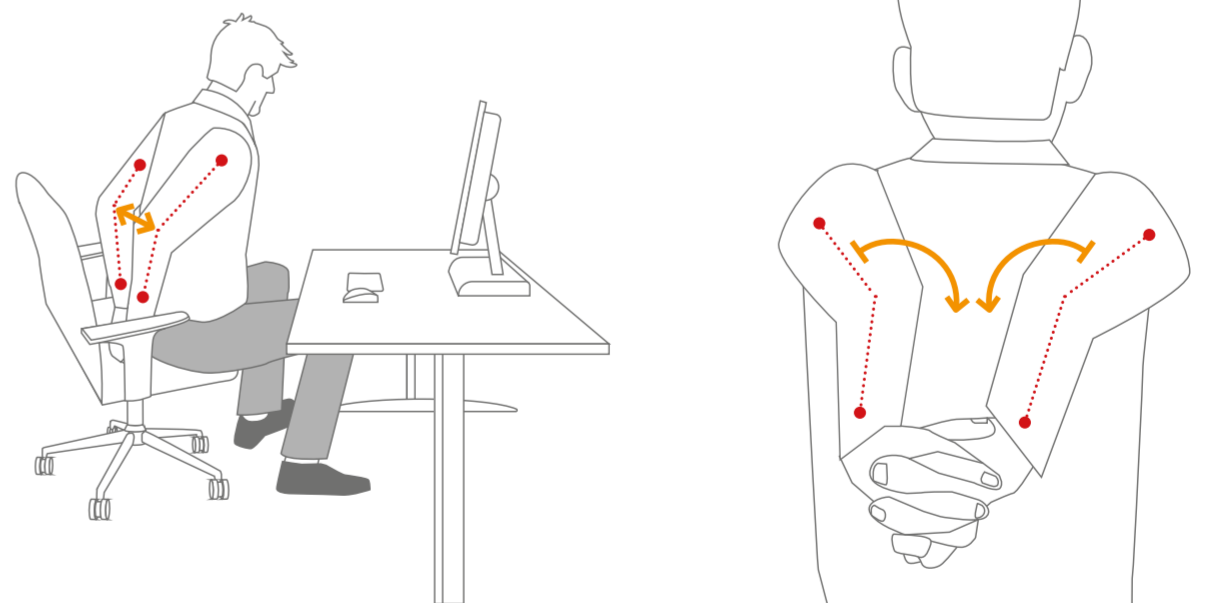
Exercice 6

Étirement des muscles des épaules et des bras

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

Gardez les coudes légèrement fléchis.

Expirez doucement pendant le mouvement.



A. Croisez les mains dans le dos

B. Détail

Rapprochez les coudes l'un de l'autre.

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