



Etirement pour les travailleurs sur poste informatique



Il est important de ne jamais ressentir de douleur dans la partie du corps échauffée. Il faut adapter le mouvement à en fonction de vos sensations. Les mouvements doivent être réalisés lentement et progressivement.



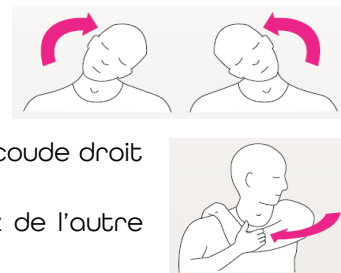
• Dos

- ✓ Assis, les doigts entrelacés, tendez les bras au plus haut et inclinez votre tronc à droit puis à gauche (1)
- ✓ Tendez les bras le plus loin possible devant vous. (2)
- ✓ Tendez les bras au plus loin derrière vous, pour étirer cette même zone (3)



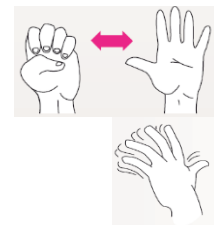
• Cervicale

- ✓ Assis bien droit, imaginez que quelqu'un vous tire l'oreille gauche, puis l'oreille droite
- ✓ Assis bien droit – Attention à réaliser doucement
 - Posez la main droite sur l'épaule gauche, coude à hauteur de l'épaule.
 - Tournez la tête du côté droit et avec la main gauche tirez le coude droit sur le menton.
 - Maintenez la position une quinzaine de secondes et exécutez de l'autre côté.



Membres supérieurs

- ✓ Debout avec le dos droit
 - Tendre un bras vers l'arrière
 - Avec l'autre main attrapez le poignet du bras tendu
 - Tirer le poignet vers le bas
 - Tourner la tête dans le sens opposé au bras tendu
- ✓ Assis bien droit, en tapotant de l'extrémité des doigts la surface de votre bureau, promenez votre main jusqu'à l'extrême gauche puis l'extrême droite de votre bureau.
- ✓ Ouvrez et fermez les mains
- ✓ Secouez vos mains vigoureusement, comme si elles étaient mouillées et que vous vouliez les sécher.



• Membres inférieurs

- ✓ Favoriser les déplacements au cours de la journée !
- ✓ Flexion et extension de la cheville : soulevez un pied du plancher et tendre la jambe. Pointez vos orteils vers le haut et puis pointez les orteils vers le sol.

