

Exercices d'étirement au travail

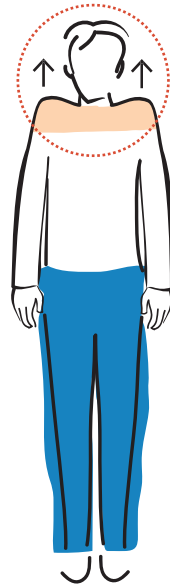


0.5.30
COMBINAISON PRÉVENTION

5 minutes

Pour soulager les tensions musculaires après une longue position assise

- Tout le monde peut faire ces exercices à l'exception des personnes ayant des douleurs pouvant s'aggraver ou lorsqu'il y a contre-indication médicale. **Arrêter l'exercice s'il y a douleur!**
- En position **debout**, garder les **genoux** légèrement **fléchis**.
- **Maintenir l'étirement** jusqu'à éprouver une légère tension, puis relaxer en respirant normalement.



Haussement des épaules

Relever les épaules le plus haut possible et descendre doucement.

1



5 secondes 3 fois



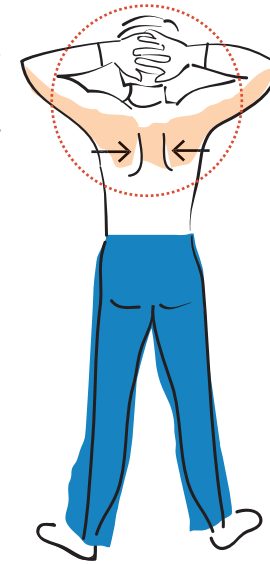
Flexion du cou

Incliner la tête, l'oreille vers l'épaule.

2



15 secondes de chaque côté



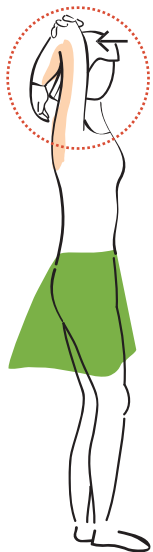
Rapprochement des omoplates

Les mains derrière la tête, rapprocher lentement les omoplates pour tendre le haut du corps.

3



15 secondes



Étirement arrière du bras : triceps

Bras plié derrière la tête, prendre le coude dans la main et tirer légèrement le coude vers l'arrière et derrière la tête.

4



15 secondes de chaque côté



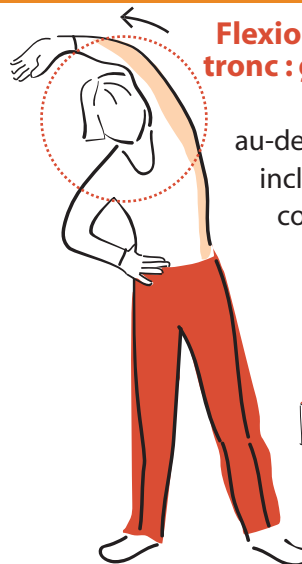
Étirement arrière de l'épaule : deltoïde

Bras plié devant soi, prendre le coude dans la main et tirer légèrement vers soi.

5



15 secondes de chaque côté



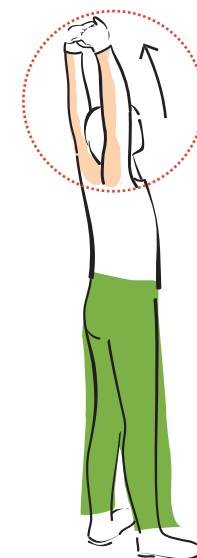
Flexion latérale du tronc : grand dorsal

Bras allongé au-dessus de la tête, incliner le haut du corps sur le côté.

6



15 secondes de chaque côté



Étirement du dos et des bras

Bras tendus au-dessus de la tête, tirer légèrement les bras vers le haut en se courbant un peu en arrière.

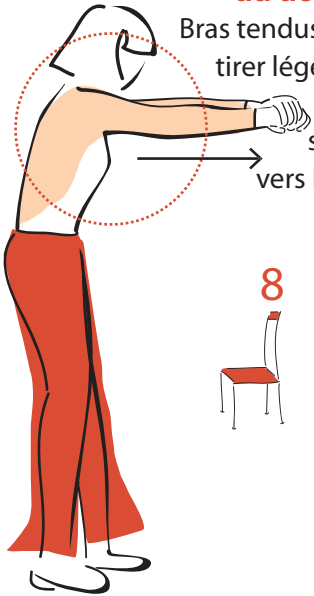
7



15 secondes

Étirement du haut du dos : trapèze

Bras tendus devant soi, tirer légèrement sur les bras en se penchant vers l'avant pour étirer tout le haut du dos.

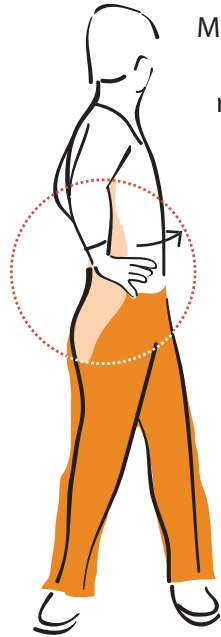


8

15 secondes

Rotation du tronc

Mains sur les hanches, tourner le bassin en regardant au-dessus de l'épaule.

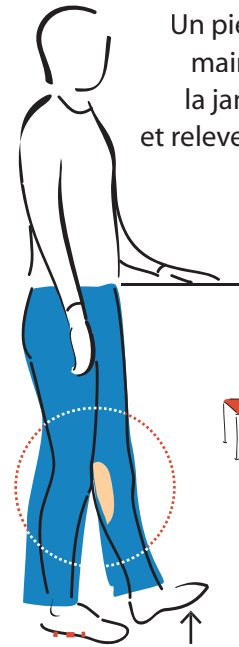


9

15 secondes de chaque côté

Étirement du mollet

Un pied devant l'autre, maintenir le talon de la jambe avant au sol, et relever le pied vers soi.

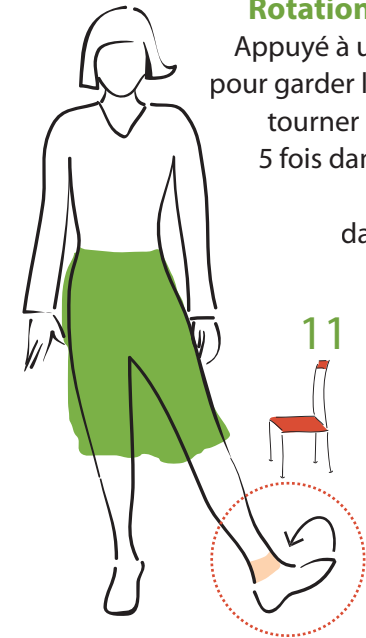


10

15 secondes de chaque côté

Rotation du pied

Appuyé à une chaise pour garder l'équilibre, tourner la cheville 5 fois dans un sens puis 5 fois dans l'autre.

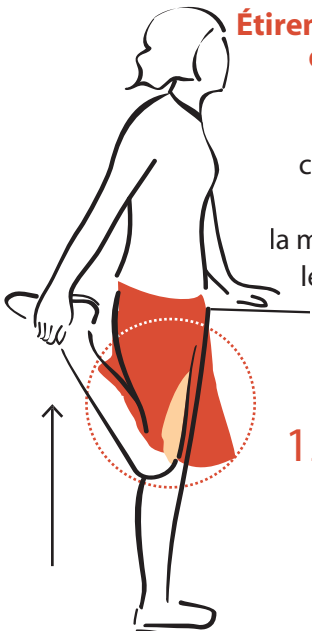


11

10 secondes de chaque côté

Étirement devant de la cuisse : quadriceps

Appuyé à une chaise, prendre le pied dans la main et presser le talon contre les fesses.

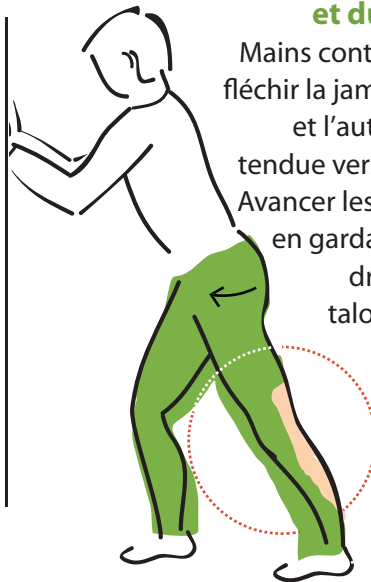


12

15 secondes de chaque côté

Étirement de la hanche et du mollet

Mains contre le mur, fléchir la jambe avant et l'autre jambe tendue vers l'arrière. Avancer les hanches en gardant le dos droit et les talons au sol.

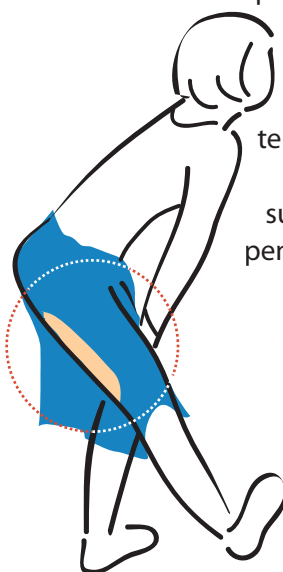


13

15 secondes de chaque côté

Étirement de l'arrière de la cuisse : ischio-jambiers



Un pied devant l'autre, fléchir la jambe arrière et garder la jambe avant tendue en relevant les orteils. Mains sur la cuisse avant, pencher vers l'avant en pliant la taille.



14

15 secondes de chaque côté

Légende :

-  Partie du corps sollicitée par l'exercice.
-  L'exercice peut se faire en position assise.

Conception graphique et illustrations : Evelyn Butt

Kino Québec

Agence de la santé et des services sociaux des Laurentides

Québec

Direction de santé publique