

ÉTIREMENTS DES MEMBRES INFÉRIEURS



Assis, tendre la jambe. Exécuter des mouvements de la cheville (orteils pointés vers le haut puis orteils pointés vers le sol). Répéter l'exercice avec l'autre jambe



Saisir le tibia en fléchissant la jambe. Se pencher vers l'avant en gardant le dos droit. Répéter l'exercice avec l'autre jambe



Maintenir 3 à 5 secondes



S'asseoir en croisant les jambes. Placer le bras opposé sur le côté extérieur de la cuisse du dessus. Exercer une légère pression, tout en regardant dans la direction opposée. Répéter avec l'autre jambe



Maintenir 3 à 5 secondes

GYMNASTIQUE OCULAIRE



Reposer votre vue en détachant le regard de l'écran et en regardant au loin



Maintenir 5 secondes

Regarder loin à droite puis à gauche sans bouger la tête
Idem de haut en bas



Cligner rapidement des yeux, puis placer ses mains devant les yeux



Maintenir 5 à 10 secondes

Suivre les angles des murs uniquement avec les yeux



Votre médecin du travail peut vous conseiller et répondre à vos questions
AIST 21 • 03 80 77 85 30 • contact@aist21.com • www.aist21.com

Pour toutes reproductions, citez AIST 21
©JPM & Associés • www.jpm-associes.com • 12/2020

EXERCICES D'ÉTIREMENTS AU POSTE DE TRAVAIL

SALARIÉ

www.aist21.com

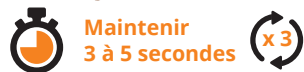
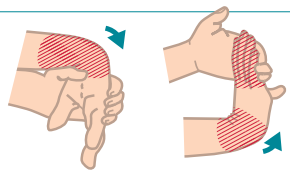
Quelques exercices de détente à votre disposition

Ces exercices de relâchement musculaire permettent d'améliorer le bien-être au travail en corrigeant les effets de la posture de travail.



Pendant tous ces exercices, il ne faut pas forcer ni ressentir de douleurs. Pensez à respirer et à vous hydrater !

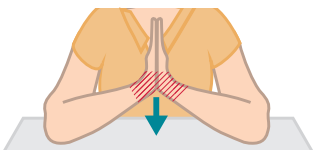
ÉTIREMENTS DES DOIGTS ET DES POIGNETS



Maintenir 3 à 5 secondes

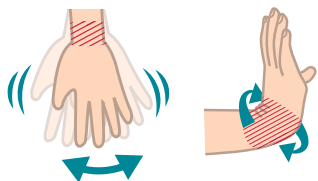
Plier lentement le poignet vers le sol jusqu'à un sentiment d'étirement

Plier ensuite le poignet lentement vers le haut jusqu'à un sentiment d'étirement



Maintenir 5 à 7 secondes

Position assise, coudes posés sur la table et paumes jointes, abaisser lentement les poignets vers la table jusqu'à un sentiment d'étirement. Bien garder les paumes l'une contre l'autre

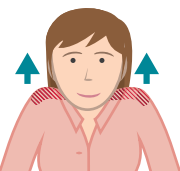


5 secondes

Secouer les mains comme si elles étaient mouillées, doigts écartés et allongés

Faire des cercles avec les mains vers l'intérieur, puis vers l'extérieur

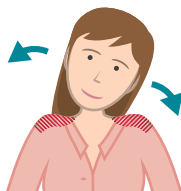
ÉTIREMENTS DU COU, ÉPAULES ET DOS



Lever les épaules en direction de ses oreilles jusqu'à ressentir une légère tension dans le cou et les épaules. Garder le dos bien droit



Maintenir 3 secondes



Pencher lentement la tête en essayant de toucher l'épaule avec son oreille sans bouger les épaules. Faire le même mouvement de l'autre côté



Maintenir 3 secondes



Placer les mains derrière la tête et rapprocher les omoplates

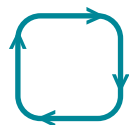


Maintenir 3 secondes

EXERCICE DE DÉTENTE

Bloquer la respiration

Inspirez



Expirez

Bloquer la respiration



4 s pour chaque

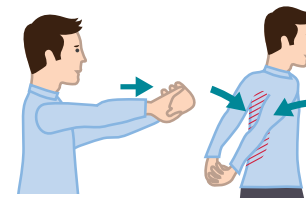
ÉTIREMENTS DU DOS



Entrelacer les doigts et étirer les bras tendus au-dessus de la tête. Pousser vers l'arrière sans creuser le dos, incliner lentement le tronc vers la gauche, puis vers la droite



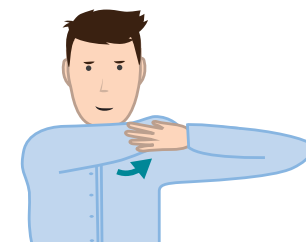
Maintenir 3 secondes



Ramener les bras devant ou derrière le corps pour étirer les omoplates et la poitrine



Maintenir 3 à 5 secondes



Tenir le coude droit fléchi avec sa main gauche à l'horizontal. Tirer légèrement son coude vers l'épaule gauche. Répéter l'exercice avec le bras gauche



Maintenir 3 secondes