

## 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



oJPM & Associés • www.ojpm-associes.com • 01/2021

Pour toutes reproductions, cliquer AIST 21

**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

# EXERCICES D'ÉTIREMENTS AU POSTE DE TRAVAIL

**SALARIÉ**

[www.aist21.com](http://www.aist21.com)

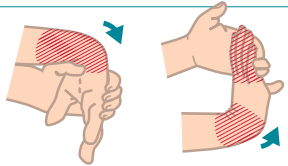
# Quelques exercices de détente à votre disposition

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

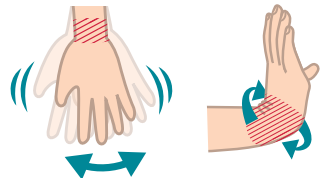
Plier lentement le poignet vers le sol jusqu'à un sentiment d'étirement

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

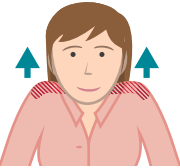


5 secondes

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



Maintenir 3 secondes



Maintenir 3 secondes



Maintenir 3 secondes

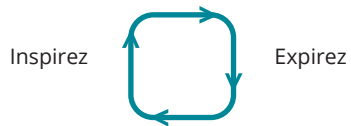
Lever les épaules en direction de ses oreilles jusqu'à ressentir une légère tension dans le cou et les épaules. Garder le dos bien droit

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

Placer les mains derrière la tête et rapprocher les omoplates

## EXERCICE DE DÉTENTE

Bloquer la respiration



Inhalez

Expirez

Bloquer la respiration



4 s pour chaque

## ÉTIREMENTS DU DOS



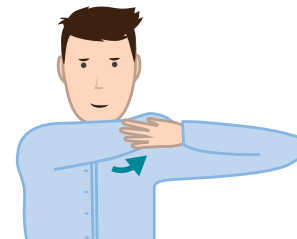
Maintenir 3 secondes



Maintenir 3 à 5 secondes

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

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



Maintenir 3 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