

## TRAVAIL SUR ÉCRAN

### Comment bien s'étirer pour sa santé



### Pourquoi s'étirer ?

Travailler dans une position assise ou avec peu de mouvement peut souvent causer des raideurs musculaires.

Pour soulager cet inconfort, la solution la plus simple est de prendre des pauses régulières pour étirer votre corps.

Même si vous êtes au bureau, chez vous ou à l'extérieur, étirer 2 à 3 fois par jour peut faire toute la différence.

### Avantages

Les étirements : une baguette magique pour votre corps !

- ➔ Ils améliorent la circulation sanguine, vous donnant ainsi toute l'énergie dont vous avez besoin.
- ➔ Ils réduisent les tensions musculaires et réduisent également le stress, l'anxiété et la fatigue.
- ➔ Votre corps vous remerciera, devenant plus détendu, souple et plus à l'aise dans vos mouvements. Les étirements sont un secret pour vous sentir au top !

Au cours d'une journée de travail, la position assise peut provoquer la survenue de raideurs au niveau du cou et des épaules voire des douleurs.

Cette position n'est pas naturelle et peut causer de nombreuses tensions musculaires, en particulier dans le dos.

Pour soulager ces douleurs, quelques mouvements simples peuvent être effectués à votre poste de travail sans avoir besoin d'un équipement particulier.

Prenez quelques minutes pour réaliser ces gestes et n'oubliez pas de respirer profondément pendant l'exécution de ces exercices.

## Exercices d'étirements : 3 minutes pour aller mieux

1



Joignez vos doigts et étendez vos bras jusqu'à sentir une légère tension au niveau des épaules.

**10 à 20s, deux fois**

2



Ramenez votre bras plié derrière votre dos, puis répétez le mouvement avec l'autre bras.

**8 à 10s de chaque côté**

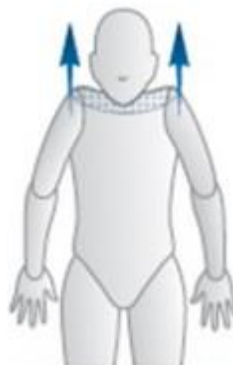
3



Étendez vos bras au-dessus de votre tête en joignant vos doigts, paumes des mains vers le ciel.

**15 à 20s**

4



Élevez vos épaules vers le ciel jusqu'à vos oreilles. Maintenez cette position.

**3 à 5s, deux fois**

5



Bras tendus derrière votre dos, attrapez votre poignet et penchez la tête de l'autre côté.

**10 à 12s pour chaque côté**

6



Unissez vos mains, paume contre paume vers le haut, exercez une pression et abaissez-les.

**10s**



7

Unissez vos mains, paume contre paume vers le bas, exercez une pression et remontez-les.

10s



8

Étendez votre bras le long du corps et touchez votre oreille avec votre biceps. Maintenez cette position.

8 à 10s pour chaque bras



9

Installez-vous sur le fauteuil avec une jambe croisée. Positionnez votre bras ou votre coude sur le côté extérieur de votre jambe croisée. En exerçant une légère pression, tournez votre regard dans la direction opposée. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

8 à 10s de chaque côté



10

Installez-vous au bord de votre siège, posez vos mains sur la partie basse de votre dos et poussez doucement vers l'avant, en fléchissant légèrement votre dos vers l'arrière.

10 à 15s, deux fois

11



Tendez vos bras le long de votre corps et agitez vos mains pour libérer les tensions musculaires.

8 à 10 secondes