

Quelques exercices d'étirement au travail

Ne restez pas statique, bougez pour éviter l'inconfort et prévenir les troubles musculosquelettiques.

À l'exception des personnes ayant des douleurs pouvant s'aggraver ou lorsqu'il y a contre-indication médicale **tout le monde peut faire ces exercices.**

Si vous ressentez une douleur arrêter l'exercice et si elle persiste demandez **l'avis de votre médecin.**

Maintenir l'étirement environ 15 secondes jusqu'à éprouver une légère tension, puis relâchez en respirant normalement et répétez autant que vous voulez d'un côté puis de l'autre.

OMOPLATES

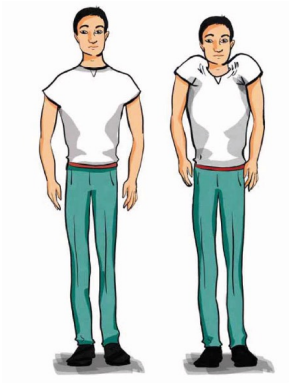
Les mains derrière la tête, tirez les coudes vers l'arrière, rapprochez lentement les omoplates.



ÉPAULES

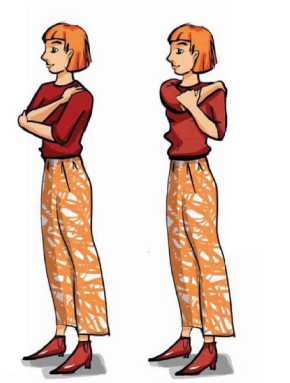
1er exercice : Faire rouler les épaules d'avant en arrière.

2 exercice : Levez puis abaissez les épaules.



ARRIÈRE DE L'ÉPAULE

Bras plié devant vous, prenez le coude dans la main et tirez légèrement vers l'épaule opposée



COU

1er exercice : Tout en étirant la tête vers le haut, inclinez la tête, à droite puis à gauche.

2 exercice : Faites lentement de grands cercles avec la tête



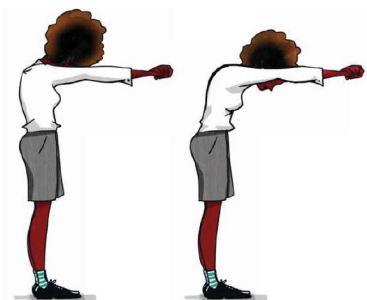
BUSTE

Tirez le bras vers le haut puis inclinez le haut du corps sur le côté.



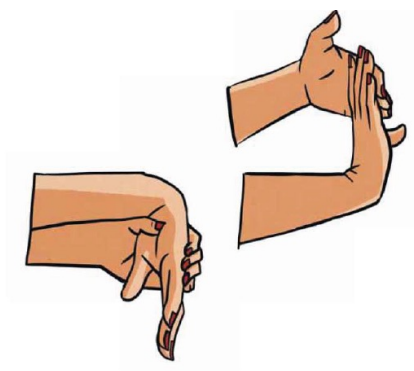
HAUT DU DOS

Bras tendus devant vous, mains jointes, tête rentrée entre les bras, dos rond, tirez légèrement sur les bras en vous penchant vers l'avant.



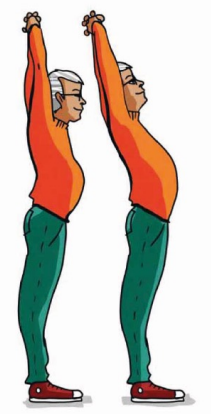
BRAS, MAINS ET POIGNETS

Un bras tendu vers l'avant paume vers le bas. Avec l'autre main, attrapez la main et pliez vers le bas puis vers le haut



DOS ET BRAS

Bras tendus vers le haut et regard vers le haut, tirez légèrement les bras en vous courbant un peu en arrière.



ARRIÈRE DE LA CUISSE

Fléchissez une jambe et gardez l'autre jambe en avant tendue en relevant le pied. Dos droit, mains sur la cuisse fléchie, penchez-vous légèrement vers l'avant.



HANCHES / BASSIN

Croisez la jambe droite sur la jambe gauche, placez le bras gauche sur le côté extérieur de la jambe droite. Tournez le haut du corps tout en regardant vers la droite.



Pour aller plus loin, quelques étirements :

<https://www.youtube.com/watch?v=BNJuv209-yc>

<https://www.youtube.com/watch?v=XHJuSzuTy2Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZT4gCf5TiNA>

Revision #2

Created 2025-09-26 10:00:51 UTC

Updated 2025-09-26 11:17:42 UTC