

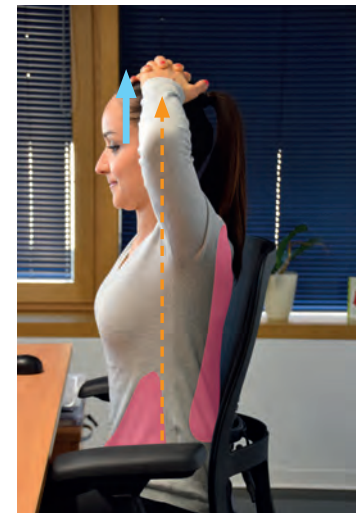
Protégez votre corps au travail Agissez, faites des exercices

RENFORCEZ VOS MUSCLES PROFONDS

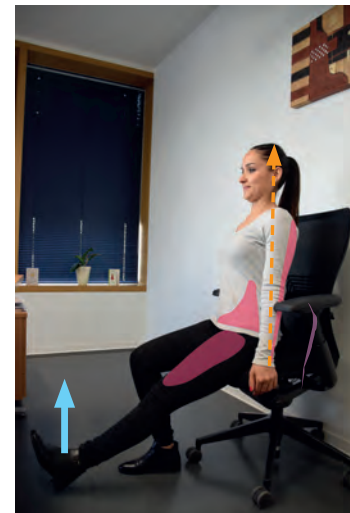
Pour votre bien-être, renforcez les muscles participant au maintien de la position assise.

Pensez avant chaque exercice à :

- Maintenir vos courbures naturelles en alignant oreilles-épaules-bassin.
- Vous grandir (comme si quelqu'un vous tirait la tête vers le haut).
- Rentrer votre nombril comme si vous resserriez votre ceinture d'un trou.



Poussez la tête dans les mains.
Relâchez vos épaules.



Soulevez votre pied, bassin et tronc fixes.
Répartissez le poids du corps de manière symétrique sur les deux fessiers.



Prenez appui sur les coudes, reculez la chaise.



Libérez les coudes du poids du corps, placez les mains derrière la tête. Relâchez vos épaules. Maintenez votre tête dans le prolongement de votre dos.

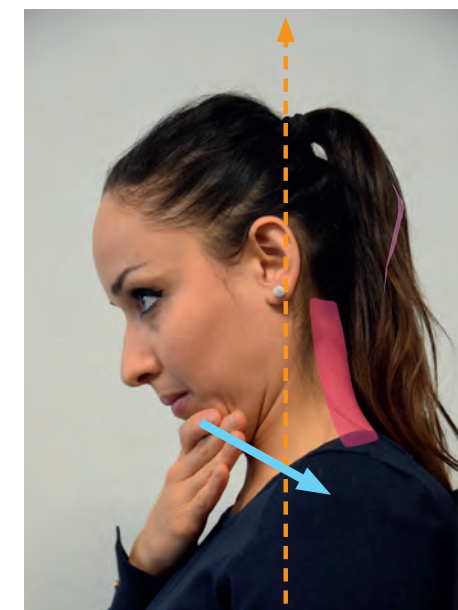
ÉTIREZ-VOUS, diminuez vos tensions

Le cou et le tronc

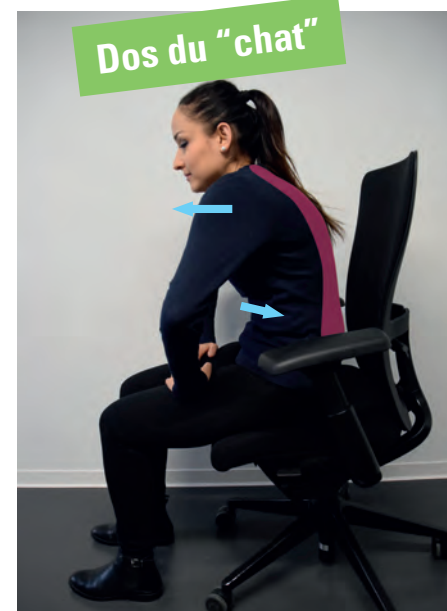
Diminuez vos tensions musculaires en pratiquant ces exercices plusieurs fois par jour selon vos besoins.

Respirez calmement et évitez les mouvements saccadés.

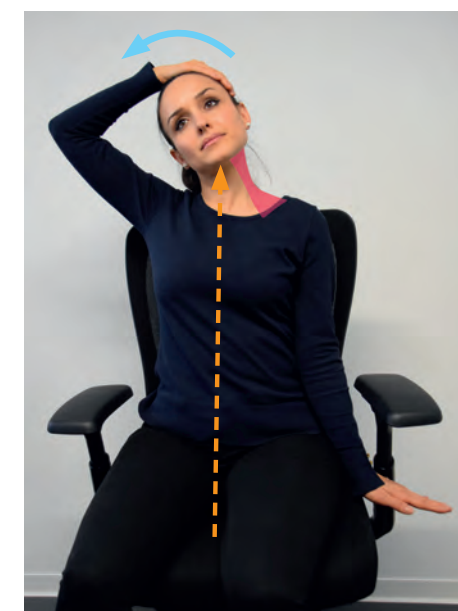
Vous devez ressentir une certaine tension sans toutefois atteindre le seuil de douleur.



30 secondes

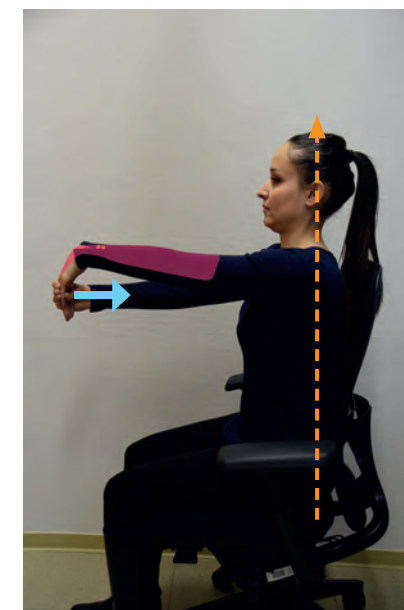


30 secondes



30 secondes de chaque côté

Les membres supérieurs



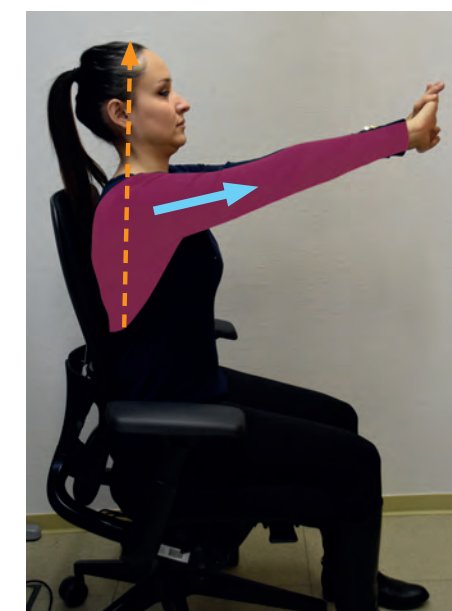
30 secondes de chaque côté



3 fois de chaque côté



30 secondes de chaque côté



30 secondes

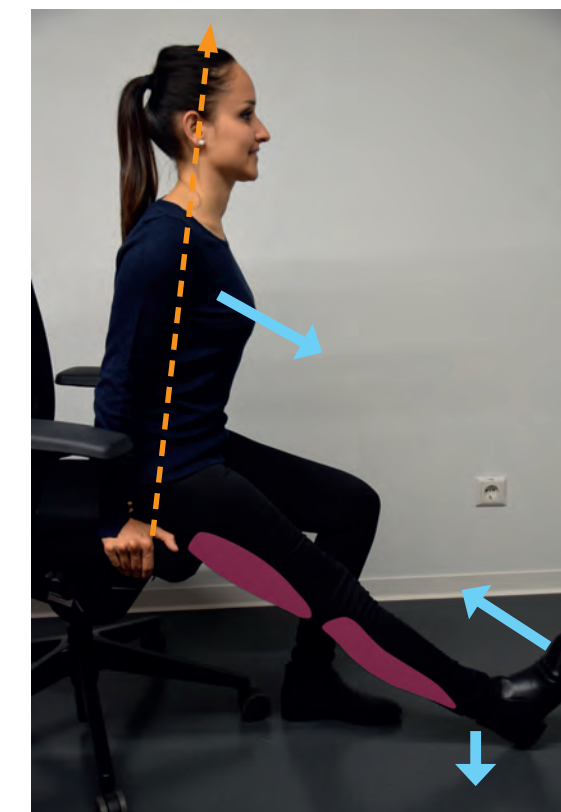
Légende

Axe d'autoagrandissement

Direction du mouvement

Partie du corps sollicitée par l'exercice

Les membres inférieurs



30 secondes par jambe



30 secondes par jambe
Redressez-vous en vous appuyant sur les accoudoirs.

BOUGEZ, relâchez-vous

Les yeux



Détente oculaire de 2 minutes. Paumes des mains sur les yeux, respirez calmement et profondément.

Afin de soulager vos articulations restées immobiles, vos muscles restés contractés et d'améliorer la circulation du sang, bougez autrement.

Après chaque heure de travail sur écran, prenez du temps pour bouger.

Pratiquez ces mouvements lentement et de manière continue.
Si vous ressentez des douleurs pendant les exercices, prenez contact avec votre médecin traitant.

Légende

Axe d'autoagrandissement



Direction du mouvement



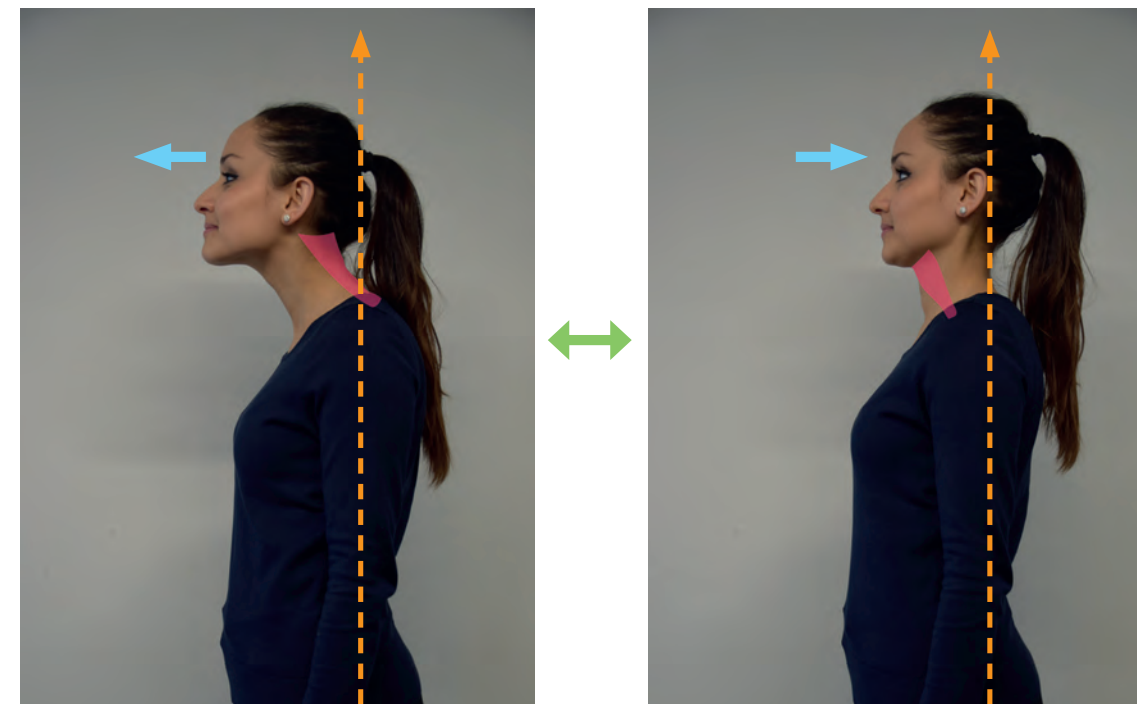
Partie du corps sollicitée par l'exercice



Le cou

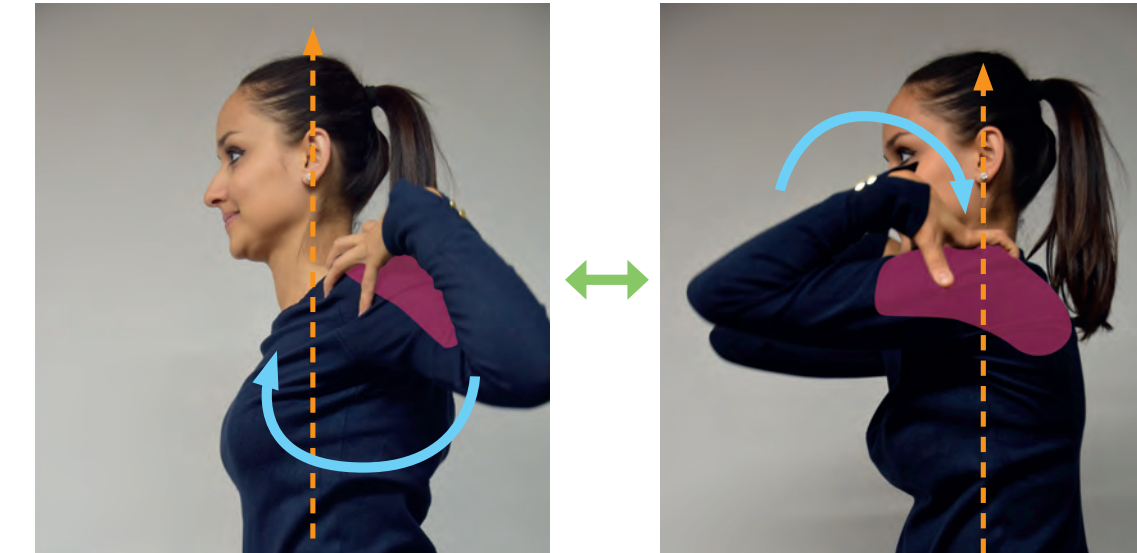


5 fois de chaque côté

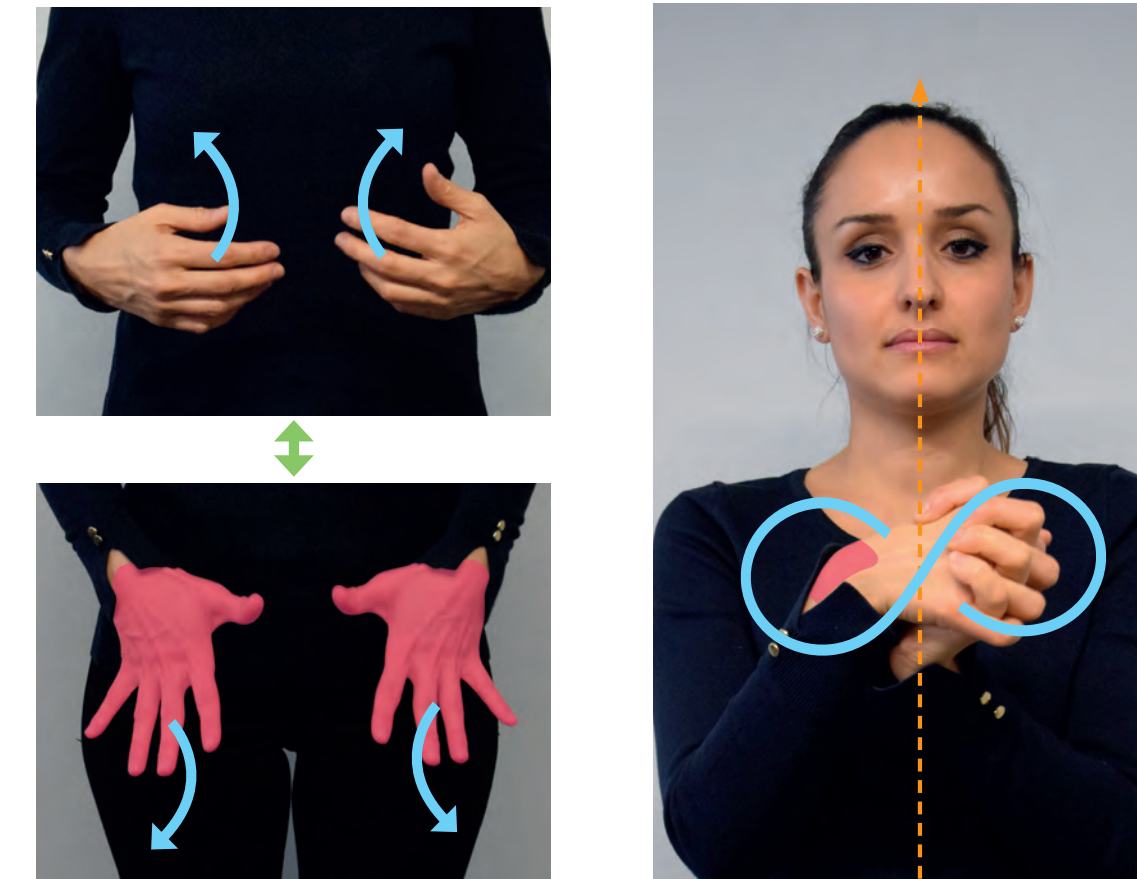


5 fois d'arrière en avant

Les membres supérieurs



10 fois dans un sens et 10 fois dans l'autre.



10 extensions-flexions des doigts

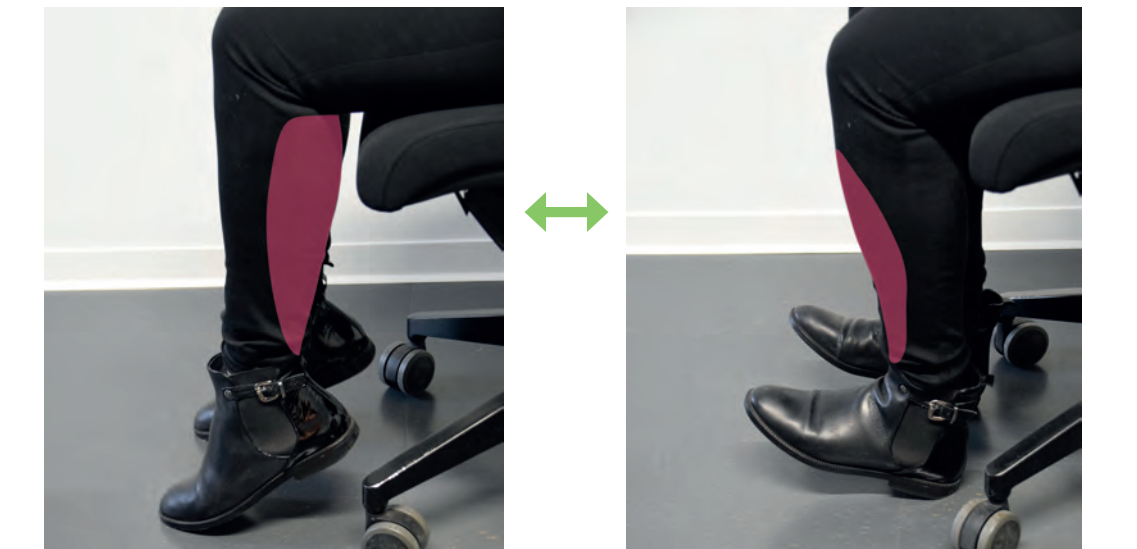
10 fois dans un sens et 10 fois dans l'autre

Le tronc



5 fois d'arrière en avant

Les membres inférieurs



Montez 10 fois sur les pointes et 10 fois sur les talons