

ÉTIREMENTS APRÈS LE TRAVAIL






preventionbtp.fr



QUELQUES RECOMMANDATIONS

- Tous les exercices ne seront pas forcément adaptés aux besoins et capacités de chacun. Choisissez parmi les étirements proposés, ceux qui vous semblent les plus appropriés et ceux que vous maîtrisez le mieux. N'hésitez pas à faire appel à un professionnel de santé.
- Vous pouvez vous étirer après le travail.
- Pour chacun des exercices, lisez bien le texte joint et arrêtez l'exercice si vous ressentez une douleur lors de l'étirement.

Légendes :

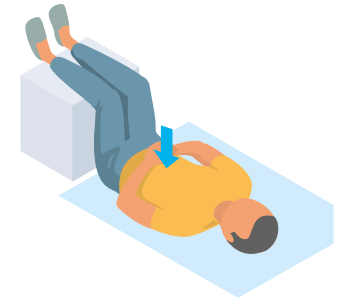
-  : zone étirée
-  : direction du mouvement
-  : point de vigilance, exercices non recommandés pour des personnes ayant des douleurs au niveau des zones mentionnées.

EN PRATIQUE

- Pour chacun des exercices, lisez bien le texte joint et **recherchez le relâchement**, sans augmenter l'amplitude, vous n'êtes pas gymnaste.
- Effectuez vos exercices d'assouplissement seul, **sans douleur, sans forcer, sans à-coup**.
- Pendant l'étirement, **soufflez régulièrement** (expiration) afin de sentir vos muscles se détendre progressivement. Le but de ces exercices proposés est l'assouplissement **pour récupérer en fin de journée**.
- À retenir : même **les petits mouvements** sont efficaces pour le dos.
- Profitez-en pour boire de l'eau par petite quantité.

ZEN

Couché sur le dos, jambes fléchies posées sur un support, mains sur le ventre. Respirez profondément par le ventre.



Temps : 60 sec.

LA BOULE

Couché sur le dos, mains sur les genoux, effectuez de petits cercles avec les genoux pour masser les lombaires.



Temps : 60 sec.

LE TRICOT

Couché sur le dos, calez votre nuque sur un coussin, ramenez les genoux vers vous. Placez la cheville d'une jambe sur le genou de la seconde. Saisissez-vous de la cuisse située derrière et la tirer vers l'avant. Expirez pendant la mise sous tension.



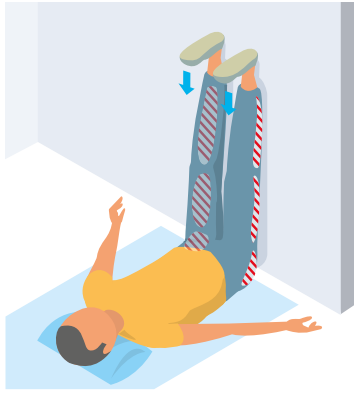
Temps : 2 x 30 sec./jambe

LE L

Allongé, jambes tendues contre un mur, plaquez le dos sur le sol en expirant.

Éventuellement, ramenez les pointes de pieds vers vous pour majorer l'étirement.

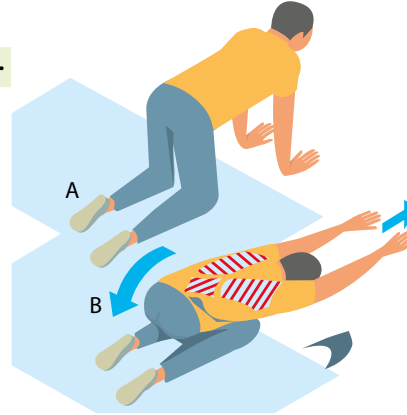
Temps : 60 sec.



L'ENFANT

Mettez-vous à quatre pattes et ramenez progressivement le bassin sur les pieds en expirant tout en étendant les mains au sol et le plus loin possible vers l'avant. Respirez par le ventre.

Temps : 2 x 30 sec.



LE DÉMÉNAGEUR

Dans l'embrasure d'une porte, une jambe en avant, posez les avant-bras de chaque côté, déplacez le buste vers l'avant, contractez les abdominaux et gardez le dos droit. Expirez durant le mouvement.

Temps : 2 x 30 sec.

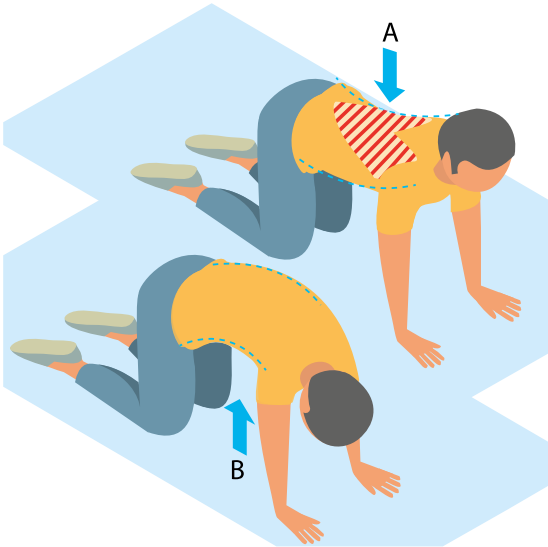
ÉPAULES



LE CHAT

À quatre pattes, avant-bras tendus, mains posées à plat sur le sol devant vous, effectuez de lents mouvements guidés par la tête. Expirez lentement en faisant le dos rond, tête baissée, regard vers les genoux, puis inspirez en levant la tête en arrière et en creusant le dos.

Temps : 60 sec.



LE BANDIT

Assis sur une chaise, mains sur la nuque, enrroulez doucement la tête, puis les épaules, puis le thorax, enfin le bas du dos (lombaires) tout en expirant. Ne forcez pas avec les bras. Relevez-vous doucement.

Temps : 4 x 15 sec.



LE SALUT À LA CHAISE

À genoux, dos plat, bras tendus sur un support, poussez en avant les mains à chaque expiration lente sans bouger le tronc.

Gardez bien la tête alignée avec le dos.

Temps : 2 x 10 sec.

