

ROUTINE étirements 1



RÉVEIL MUSCULAIRE - PRÉPARATION AU TÉLÉTRAVAIL

Cette routine est à réaliser dès le levé, ou juste avant de prendre position à votre poste de travail. Elle vous permettra de réveiller votre corps tout en douceur et de le préparer aux heures de travail.

Les exercices sont à réaliser avec précautions. En cas d'antécédents médicaux, rapprochez-vous du corps médical.

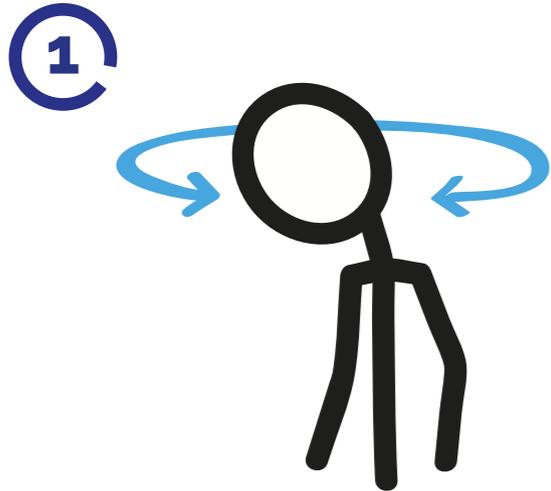
Attention de ne pas aller trop loin dans les mouvements. Vous devez ressentir des sensations d'étirements mais en aucun cas de la douleur. En cas de douleur, revenez à la posture précédente ou passer à l'étirement suivant.

Pensez à bien respirer. Concentrez-vous sur votre respiration pour qu'elle soit calme et régulière. Votre respiration doit accompagner et guider vos mouvements.

Service Jeunesse et Sport Département de l'Isère

Pour adapter les postures ou pour tout renseignement : Zélia Liennard – 06 75 27 49 14 – zelia.liennard@isere.fr

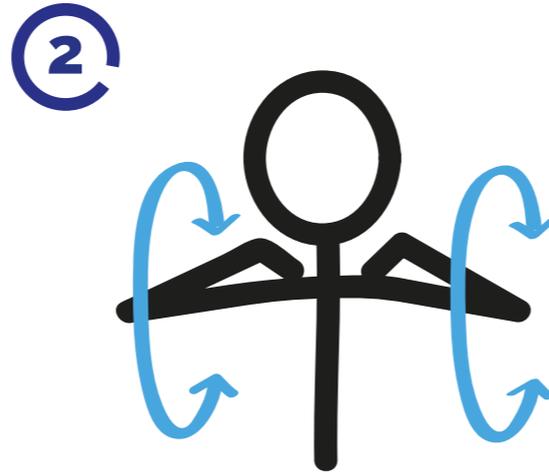
➔ RÉVEIL MUSCULAIRE - PRÉPARATION AU TÉLÉTRAVAIL



Rotations de la tête

- 10 rotations dans un sens
- 10 rotations dans l'autre

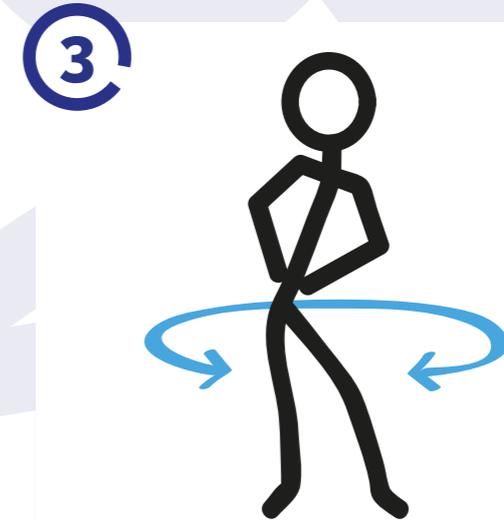
Effectuer les mouvements lentement.



Rotations des épaules

- 10 rotations dans un sens
- 10 rotations dans l'autre

Effectuer les mouvements lentement.



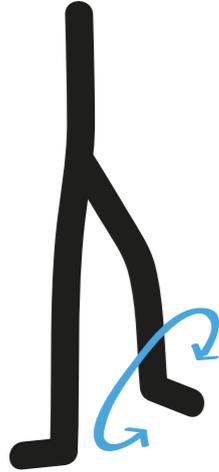
Rotations du buste

- 10 allers- retours

Effectuer les mouvements lentement.

➔ RÉVEIL MUSCULAIRE - PRÉPARATION AU TÉLÉTRAVAIL

4



Rotations des chevilles

- 10 secondes par cheville

Effectuer les mouvements lentement.

5



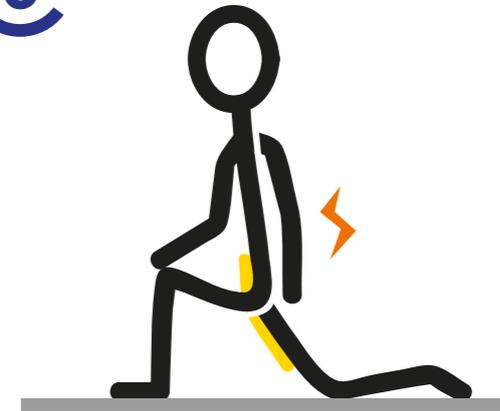
Éirement du tronc

- Debout, « grandissez-vous », tendre les bras au-dessus de la tête et joindre les mains. Le poids du corps reste sur les deux jambes.

- Orienter le buste vers la gauche, puis vers la droite.

- Temps : 15 sec D, 15 sec G x2

6



Éirement du psoas

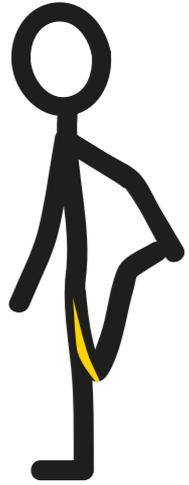
- En position de fente, poser votre genou droit au sol. Une fois en position, avancer le bassin vers l'avant.

- Attention, le genou gauche doit être aligné au pied droit et ne doit pas le dépasser.

- Temps : 30 sec par jambe

➔ RÉVEIL MUSCULAIRE - PRÉPARATION AU TÉLÉTRAVAIL

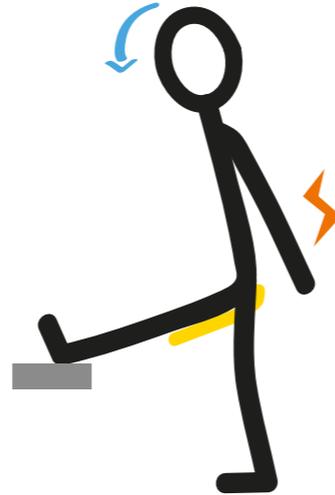
7



Éirement du quadriceps

- Debout, attraper votre pied droit avec votre main droite. Essayer de garder les genoux collés et rapprocher votre talon de votre fesse.
- Temps : 30 sec par jambe

8



Éirement des ischios

- Debout, prendre appuis sur une chaise ou sur votre lit. Positionner votre talon sur la chaise, jambe tendue. Penchez-vous légèrement vers l'avant.
- Temps : 30 sec par jambe

9

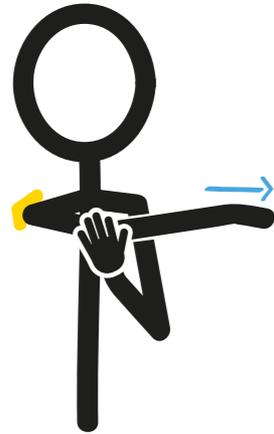


Éirement des triceps

- Debout, passer un bras derrière votre tête et tenir avec l'autre main votre coude pour étirer votre triceps.
- Temps : 30 secs x2

➔ RÉVEIL MUSCULAIRE - PRÉPARATION AU TÉLÉTRAVAIL

10

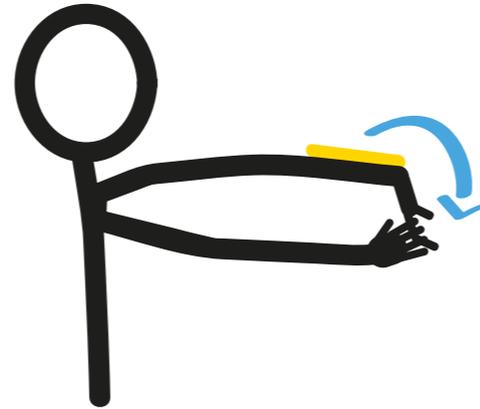


Étirement des épaules

- Bras droit tendu devant vous, rapprochez-le vers vous avec la main droite. Vous devez sentir un étirement dans l'épaule et le biceps.

- Temps : 30 secs x2

11



Étirement des avant bras

- Bras droit tendu, attraper vos doigts avec la main gauche. Ramener les vers le bas. Vous devez sentir un étirement au niveau de l'intérieur de l'avant-bras.

- Temps : 30sec par bras