

# ROUTINE étirements 2



## SOULAGER LES DOULEURS DUES AU TELETRAVAIL - ÉTIREMENTS SUR CHAISE

Pensez à vous accorder des pauses de minimum 10 minutes toutes les deux heures. Si vous le pouvez, levez-vous et marchez quelques minutes. Avant de reprendre votre activité, réaliser la série d'étirements suivante.

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'étirement 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

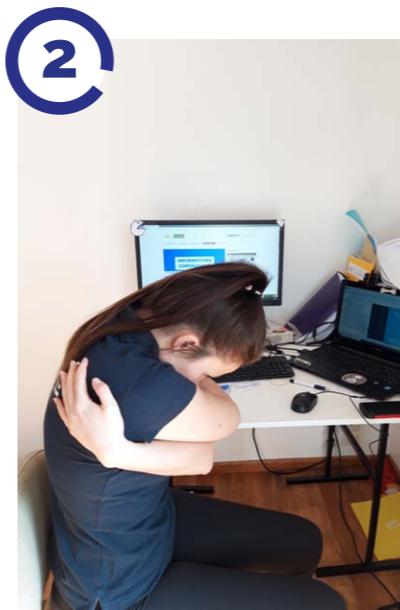
Pour adapter les postures ou pour tout renseignement : Zélia Liennard – 06 75 27 49 14 – [zelia.liennard@isere.fr](mailto:zelia.liennard@isere.fr)

# → SOULAGER LES DOULEURS DUES AU TELETRAVAIL



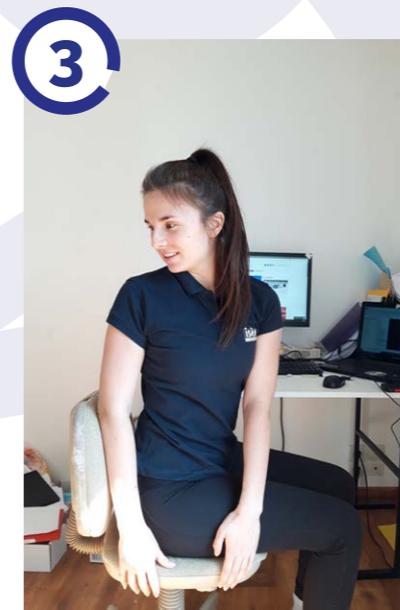
## Etirement 1

- Placer votre dos contre le dossier de votre chaise. Lever vos mains vers le plafond et joignez-les. Descendre lentement le buste sur le côté en gardant le dos droit.
- Temps : 30 sec D puis G x2



## Etirement 2

- Placer vos mains dans votre dos, comme si vous vouliez vous faire un câlin, mains sur vos épaules. Vous devez ressentir un étirement au niveau de votre dos et de vos trapèzes. Si vous ne ressentez pas/peu d'étirements, vous pouvez vous pencher légèrement vers l'avant.
- Temps : 30 sec à 1 minute



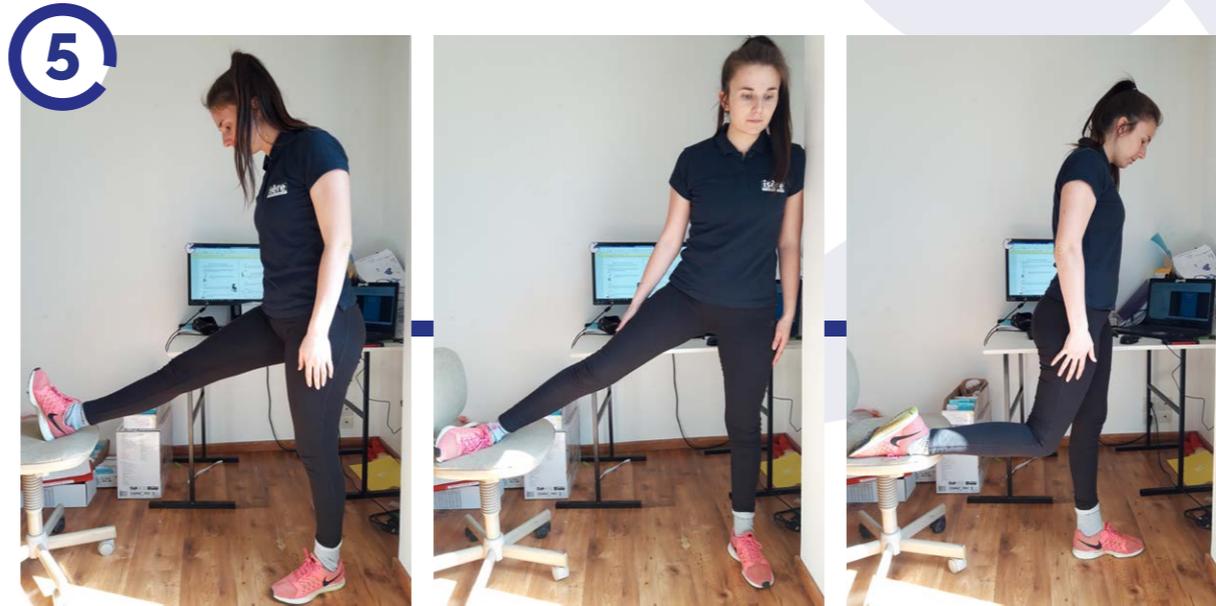
## Etirement 3

- Assis sur votre chaise, pieds au sol. Réaliser une torsion du buste en plaçant vos mains sur le côté de la chaise.
- Temps : 30 sec D puis G x2



## Etirement 4

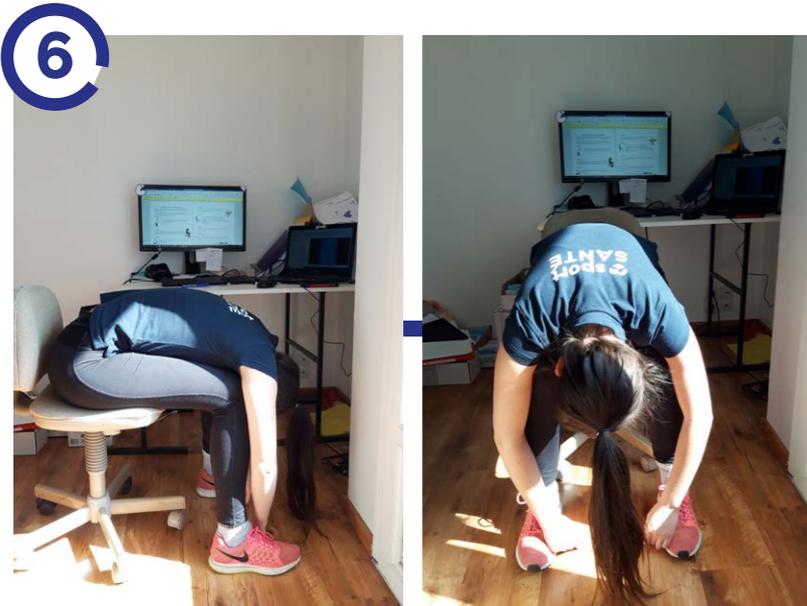
- Assis sur le rebord de votre chaise, toucher votre pied droit avec votre main gauche (bras tendu). Vous devez sentir un étirement dans le dos.
- Temps : 30 secs jambe droite puis jambe gauche x2



## Etirement 5

- Debout face à votre chaise, placer votre talon sur la chaise, jambe tendue. Vous devez sentir un étirement dans l'arrière de la cuisse (ischios-jambiers).
- Tourner d'un quart de tour pour étirer votre adducteur (intérieur de la cuisse), puis encore d'un quart de tour pour étirer votre quadriceps (devant la cuisse).
- Temps : 30 sec x2

# → SOULAGER LES DOULEURS DUES AU TELETRAVAIL



## Etirement 6

- Assis sur votre chaise, Descendre votre buste vers l'avant en écartant légèrement les jambes.
- Temps : 30sec à 1 minute



## Etirement 7

- Se mettre derrière la chaise, mains sur le dossier, face au dossier de la chaise. S'étirer le dos, jambes tendues ou légèrement fléchies.



## Bonus

- Assis sur votre chaise, munissez-vous d'une balle de tennis pour vous masser la voute plantaire.
- Variante : utiliser deux paires de chaussettes roulées en boule ou une boule de massage à picots.