



S'étirer le dos au bureau

■ ■ ■ Débutant

🕒 5 min

Introduction

Le dos est souvent soumis à d'importantes pressions au cours de la journée, même lorsqu'on ne fait que rester assis face à son ordinateur. En effet, la position assise n'est pas des plus naturelles et elle génère de nombreuses tensions musculaires, notamment au niveau du dos.

S'étirer le dos au bureau est donc intéressant dans la mesure où ces étirements peuvent être réalisés sur place et qu'ils ne nécessitent aucun matériel particulier.

N'hésitez donc pas à prendre 5 min toutes les heures pour effectuer ces quelques assouplissements. Pensez bien à respirer au cours de ces exercices.



© Finemedia

Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://mal-de-dos.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

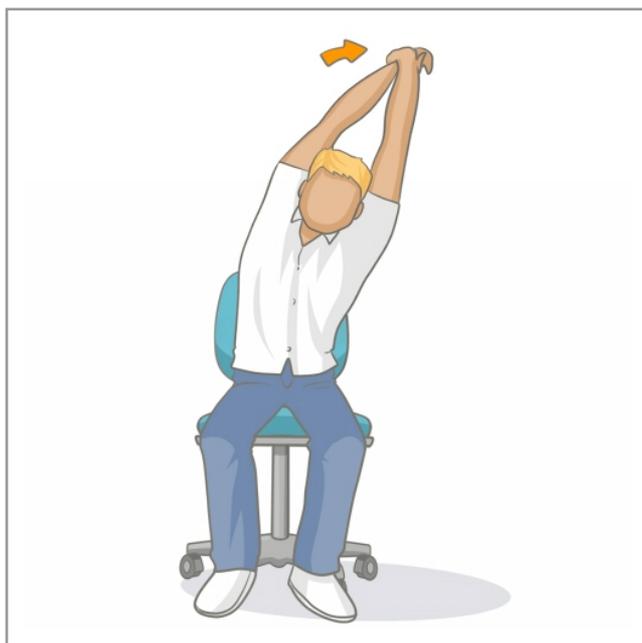
1. Avant de commencer à vous étirer le dos

Prenez le temps de vous détendre en respirant tranquillement.

Attendez d'avoir une respiration à la fois ample et calme.

2. Étirement de la chaîne musculaire postérieure

- Asseyez-vous, entrecroisez vos doigts et tendez les bras au-dessus de votre tête. Faites en sorte d'amener les bras le plus loin possible en arrière et conservez la position.
- Respirez profondément.
- Poursuivez l'étirement en vous inclinant latéralement et maintenez la position.
- Revenez à la position verticale.
- Inclinez-vous de l'autre côté et maintenez la position.

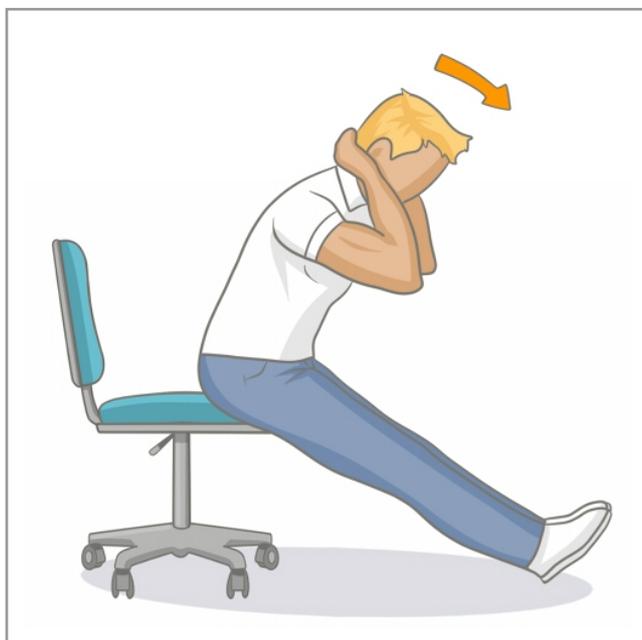


© Finemedia

3. Étirement des muscles dorsaux

- Asseyez-vous au bord de votre chaise et tendez les jambes.
- Croisez les doigts au niveau de la nuque.
- Laissez votre tête aller vers l'avant en la relâchant autant que possible.
- Laissez naturellement vos mains accentuer l'étirement vers l'avant et respirez profondément.
- Conservez la position plusieurs minutes.

Faites en sorte d'être le plus détendu possible et ne tirez pas avec vos mains sur la nuque, l'étirement se fera tout seul, à votre rythme personnel.



© Finemedia

Note : les premières fois cet exercice peut engendrer un léger mal à la tête dû à l'afflux sanguin. Dans ce cas, conservez la position moins longtemps et n'augmentez la durée de l'exercice que progressivement au fil du temps.

4. Étirement du cou

- Asseyez-vous et laissez tomber un bras le long du corps.
- Passez l'autre par-dessus votre tête et plaquez la main sur votre joue opposée : main droite contre la joue gauche et inversement.
- Inclinez progressivement la tête de façon à étirer la zone située entre l'épaule et le cou et aidez-vous de la main pour maintenir l'inclinaison.



© Finemedia

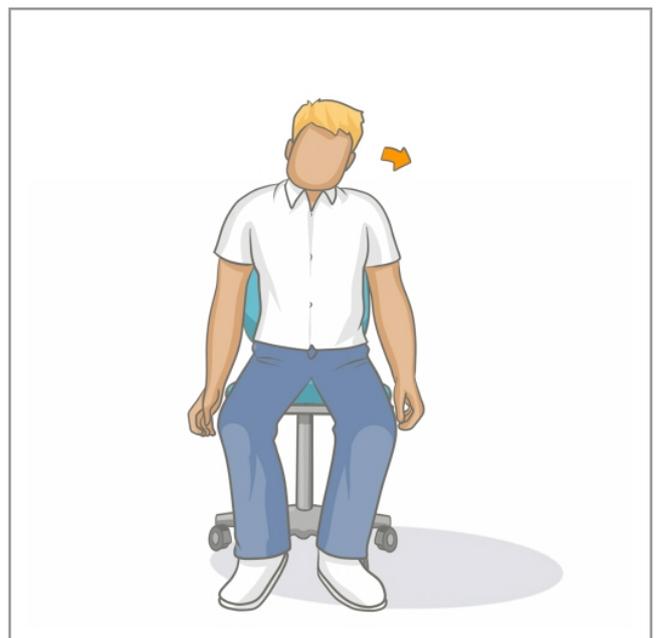
Variante : tout en inclinant la tête sur le côté, amenez-la également vers le bas.

Dans un cas comme dans l'autre, conservez la position quelques secondes et relâchez progressivement. Changez ensuite de côté.

5. Étirement des muscles latéraux du cou

Assis sur une chaise le dos bien droit :

- Inclinez la tête de façon à rapprocher l'oreille de votre épaule. Prenez garde à garder l'épaule bien détendue.
- Après quelques secondes, conservez la position inclinée et amenez votre menton vers l'avant, en direction de votre poitrine. Laissez le poids naturel de votre tête procéder à l'étirement.
- Dans un troisième temps, tournez la tête du côté opposé à celui de l'inclinaison.
- Relâchez progressivement puis changez de côté.



© Finemedia

Et encore plus de
fiches pratiques !



- Adopter une bonne position assise au bureau
- Bien s'asseoir à son bureau



Comprendre
Choisir

© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr