



Activité physique Étirements Pour un dos en santé!

Objectif
bien + être

 5 minutes

 Pour tous les travailleurs
de bureau et les télétravailleurs

 Une chaise sans roulettes et un mur

 Tenir chaque position 20 à 30 secondes. Par la suite, rester dans la position et tenter d'aller un peu plus loin et tenir un autre 20 secondes. Attention, si l'étirement crée de la douleur, aller moins loin ou arrêter.



Ischio-jambiers :

S'asseoir sur le bout d'une chaise stable et sans roulettes. Tirer les orteils vers soi, en gardant le dos droit, descendre le tronc vers la jambe jusqu'à sentir un étirement à l'arrière de la cuisse. Au besoin, s'appuyer sur la cuisse de la jambe pliée.



Fessiers :

S'asseoir sur le bout d'une chaise stable. Amener un pied sur le genou opposé. Garder le dos droit et pencher le tronc vers l'avant jusqu'à ressentir l'étirement dans la fesse de la jambe croisée.

Si la position assise est difficile pour vous, l'étirement peut se faire couché sur le dos :



Mollets :

Se mettre debout face à un mur ou un comptoir. Faire un grand pas derrière en gardant les talons au sol. En s'appuyant au mur ou au comptoir, plier légèrement le genou avant en gardant toujours le talon arrière au sol. Une légère tension devrait se faire sentir dans le mollet arrière.



Lombaires (bas du dos) :

Face au dossier d'une chaise, à un comptoir ou un barreau solide et fixe, se tenir en laissant tomber les fesses vers l'arrière. Il faut s'assurer de plier légèrement les genoux pour le confort. L'étirement devrait se faire sentir dans les épaules et le long de la colonne vertébrale.