



Activité physique Étirements

À go, on décompresse !

Objectif
bien + être



5 minutes



Pour tous les travailleurs
de bureau et les télétravailleurs



Un mur, une chaise sans roulettes et un tapis de sol au besoin



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.



Tronc:

Debout, les pieds à la largeur des hanches. Placer une main à la taille et l'autre au-dessus de la tête. Pencher légèrement du côté de la main à la hanche sans plier les genoux.



Fessiers:

Se coucher sur le dos, les genoux pliés et les pieds au sol. Mettre le pied gauche sur le genou droit. Tenter d'aller attraper l'arrière de la cuisse droite et garder la tête au sol. Si c'est difficile d'attraper la cuisse, aller chercher la cuisse avec un foulard ou une ceinture et tirer la jambe selon votre capacité.



Quadriceps:

Devant un mur ou une chaise stable au besoin, pour garder l'équilibre. Attraper une cheville et la ramener vers la fesse du même côté. Garder les deux genoux bien alignés. Pour un étirement supplémentaire, avancer doucement le bassin. Garder le dos bien droit durant tout l'étirement.



Lombaires (bas du dos) :

Debout, les pieds à la largeur des hanches ou légèrement plus large. Pencher vers l'avant, vertèbre par vertèbre. Relâcher tout le haut du corps vers le sol. Remonter ensuite, vertèbre par vertèbre.