



MÉTIERS PHYSIQUEMENT SÉDENTAIRES

Les métiers de chauffeurs,
de chargés de clientèle,
d'architecture, de design... s'exercent assis.
Il est important de bouger plus !

ÉTIREMENTS & CONSEILS

1. La posture de l'enfant



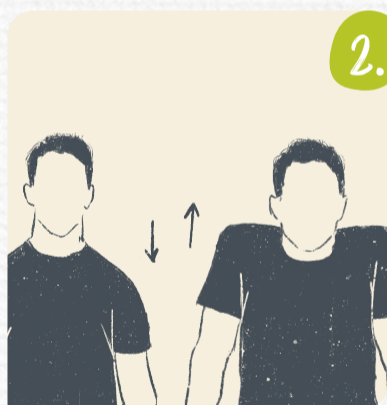
Étire et soulage les lombaires, assouplit les articulations et chasse les tensions.

- Placez-vous sur les genoux, les fesses sur les talons.
- Tranquillement, déposez le front au sol.
- Ramenez les bras de chaque côté du corps, tendez-les vers l'avant ou utilisez les mains en guise d'oreiller et déposez le front sur celles-ci.
- Fermez les yeux, respirez calmement.

Maintenez la position pendant 5 respirations.

Revenez en déroulant lentement votre dos, vertèbre par vertèbre.

2. Haussement des épaules



Soulage les symptômes de raideur ou de tension dans la région des épaules et du cou.

- Tenez-vous bien droit et levez les épaules en direction de vos oreilles jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le cou et les épaules.
- Maintenez cette position pendant 5 secondes puis relâchez.

Répétez l'exercice trois fois.

3. Soulagez les muscles du bas du dos

- Placez-vous debout, à environ 1 mètre du capot de votre véhicule ou de votre bureau. L'essentiel étant que la zone d'appui soit un peu plus haute que vos hanches.
- Penchez-vous vers l'avant afin de poser vos mains sur la zone d'appui.
- Poussez le bassin vers l'arrière jusqu'à sentir que votre dos se creuse.
- Maintenez la position 15 secondes en respirant doucement par le ventre et en étirant le dos au maximum.

Répétez l'exercice trois fois.

