

# Bouger

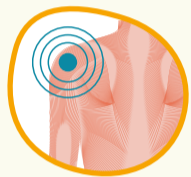
## AU TRAVAIL

## COMME CHEZ SOI !

**JV!**  
avec +  
de mobilité

### MOBILITÉ ET ÉTIREMENTS GRÂCE AUX OBJETS DU QUOTIDIEN

Pour bouger, il n'est pas nécessaire d'investir dans du matériel onéreux et encombrant, ni dans un abonnement à la salle de sport !  
Découvre nos conseils activité physique à faire au travail, à la maison ou en extérieur régulièrement !



### Mobilité des épaules

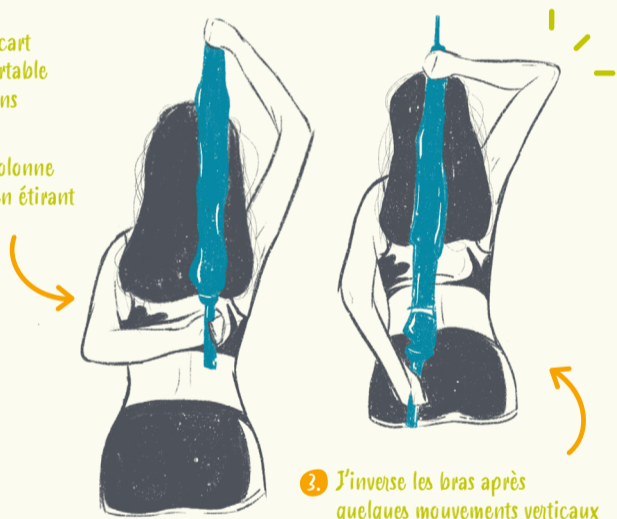
#### AVEC UN PARAPLUIE

Pratique des mouvements verticaux à l'aide d'un objet longiligne, comme un parapluie, derrière ton dos pour un travail de mobilisation des épaules.

L'amplitude de mouvement des épaules peut varier considérablement d'un individu à l'autre, ne compare pas la tienne aux autres et concentre-toi plutôt sur ce qui est optimal et adéquat pour ta mobilité.

1. Je choisis l'écart le plus confortable entre les mains

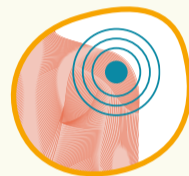
2. Je garde la colonne bien droite en étirant vers le haut



3. J'inverse les bras après quelques mouvements verticaux



JV! Je regarde la vidéo !



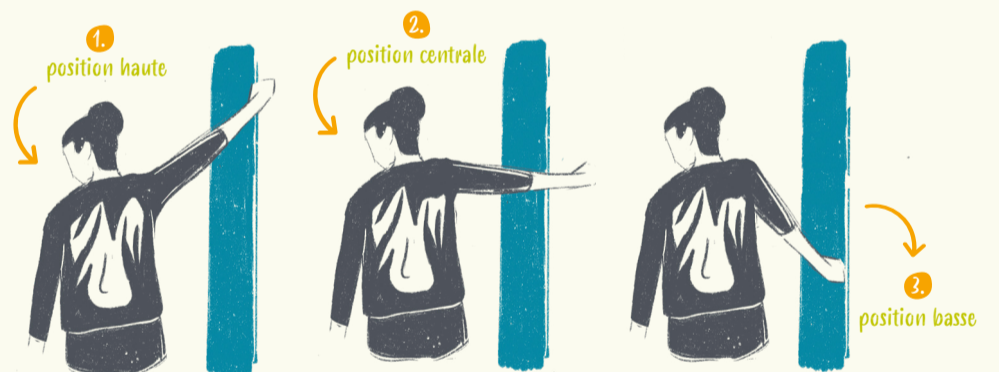
### Mobilité & étirements des épaules

#### CONTRE UN MUR

Étirer tes épaules est extrêmement important pour le confort de ton dos. Pratique des exercices de résistance avec une amplitude de mouvement différente contre un mur.

Je place mon bras contre le mur au niveau du pli du coude, j'étire la partie haute de mon bras, en pressant celui-ci.

À pratiquer bras vers le haut, au centre, vers le bas, de chaque côté !

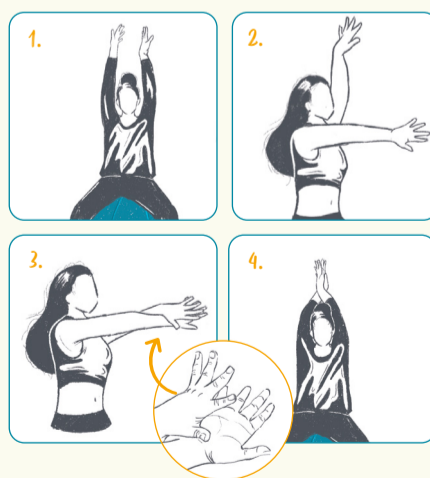


### Étirements des paumes, poignets et avant-bras

#### AU BUREAU COMME À LA MAISON

Les tensions le long des trapèzes, les épaules trop élevées, la main crispée sur la souris d'ordinateur... Ces signes te semblent-ils familiers ?

Ces étirements permettent de réaliser une courte pause afin de te détendre les paumes, les poignets et les avant-bras, pour continuer ta journée plus détendu.e !



1. J'inspire en levant les bras au-dessus de la tête et je pivote les mains vers l'extérieur.

2. J'étire ensuite le bras droit face à moi, la main toujours tournée vers l'extérieur.

3. J'étire le bras gauche de façon à croiser mes bras au niveau des poignets et de manière à ce que mes paumes se touchent.

4. Je relève les bras croisés au-dessus de la tête et je m'étire sur la droite. Je recommence en inversant les mains et en m'étirant, cette fois-ci, vers la gauche.



JV! Je regarde la vidéo !



Rendez-vous sur [jobdevie.fr](https://www.jobdevie.fr)

**JOBDEVIE**®