

8 EXERCICES QUOTIDIENS À FAIRE À VOTRE BUREAU

1. ROTATIONS DU COU

5 sec de chaque côté x 3



Tournez le cou et maintenez la position pendant 5 secondes de chaque côté.

Respirez et détendez vos épaules.

2. ÉTIREMENT DU COU À GAUCHE

15 sec de chaque côté x 2



Inclinez doucement votre tête vers l'épaule jusqu'à ce qu'un léger étirement soit ressenti.

Respirez et détendez vos épaules.

3. ÉTIREMENT COU 45°

15 sec de chaque côté x 2



Inclinez doucement la tête à un angle de 45 degrés jusqu'à ce que vous sentiez une légère pression.

Respirez et détendez vos épaules.

4. ÉTIREMENT COU AVANT

15 sec de chaque côté x 2



Rentrez votre menton et inclinez doucement votre tête vers l'avant jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir.

Respirez et détendez vos épaules.

5. ÉTIREMENT DU TORSE

15 sec de chaque côté x 2



Placez vos bras derrière votre dos.

Serrez les omoplates l'une contre l'autre.

Levez les bras jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.

6. ROTATION DU TORSE

30 sec de chaque côté x 2



Gardez vos pieds fermement sur le sol, tournés vers l'avant.

Tournez le haut de votre corps vers le bras qui repose sur le dossier de la chaise.

7. ÉTIREMENT ISCHIO-JAMBIERS

30 sec de chaque côté x 2



En restant assis, penchez votre corps vers la jambe qui est étendue.

Gardez vos orteils et votre torse droit. Serrez vos fessiers jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans votre fessier. Touchez vos orteils en immobilisant votre jambe.

8. ÉTIREMENT DES MUSCLES FLÉCHISSEURS DE LA HANCHE

30 sec de chaque côté x 2



Agenouillez-vous sur le sol en pliant à 90 degrés votre jambe d'appui devant vous.

Serrez vos fessiers jusqu'à ce que vous sentiez un étirement vers le bas des muscles fléchisseurs de la hanche.