

Exercices d'étirement

Yeux

- Fermez les yeux, pliez légèrement les doigts et placez-les devant vos yeux fermés. Posez les coudes sur votre bureau et respirez profondément pendant une minute.
- Regardez dans une autre direction que votre écran d'ordinateur et fixez un objet lointain.
- Regardez en haut, en bas et de chaque côté sans bouger la tête.
- 20/20/20 : chaque 20 minutes, regarder à 20 pieds pour 20 secondes.



Cou

- Rentrez le menton sans changer la hauteur de votre tête et de vos oreilles. Ensuite, revenez à votre position de départ/naturelle. Vous ne devriez pas ressentir de douleur. Faites-le trois fois.
- Haussez les épaules pendant trois secondes, puis relâchez. Faites rouler vos épaules vers l'arrière en laissant les bras détendus de chaque côté de votre corps. Faites-le trois fois.



Épaules

- Levez les coudes et tirez vers l'arrière afin de rapprocher les omoplates. Imaginez que vous avez placé un crayon entre vos omoplates et que vous essayez de le coincer là puis de le laisser tomber.



Haut du dos

- Placez les bras droit devant vous et étirez-les vers l'avant. Levez les bras au-dessus de vos épaules et étirez-les vers le haut.
- Assoyez-vous de façon détendue, pieds bien à plat sur le plancher. Imaginez qu'il y a un fil attaché sur le dessus de votre tête qui vous tire vers le haut. Conservez cette position pendant trois secondes puis relâchez. Faites-le trois fois.



Bas du dos

- Placez les mains à l'arrière des hanches.
- Arquez votre dos légèrement. Conservez cette position pendant trois secondes puis détendez-vous. Faites-le trois fois.



Poignets et mains

- Serrez les poings puis détendez les mains et étirez vos doigts. Conservez chaque position pendant trois secondes.
- Assis ou debout, laissez vos bras tomber de chaque côté de votre corps. Secouez légèrement vos bras et vos mains.



Membres inférieurs

- En position assise, levez la partie inférieure de votre jambe en gardant le genou légèrement plié. Faites tourner vos chevilles lentement. Pointez les orteils puis ramenez-les vers votre tibia.
- Levez-vous et marchez un peu.

