



Faire des pauses à intervalles réguliers améliorerait la productivité.

D'après l'INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité), il faudrait faire 5 minutes de pause toutes les heures lors d'un travail intensif ou 15 minutes toutes les 2 heures lors d'un rythme classique.

Position : assis(e) sur votre chaise ou debout, pieds parallèles ouvert à la largeur de votre bassin, genoux déverrouillés (légèrement fléchis), dos droit.

1 Etirer son dos et les côtés

- Tendre les bras au-dessus de votre tête comme si vous vouliez toucher le plafond en effectuant une inspiration.
- Expirer. Bras toujours tendus, en inspirant, saisir avec la main droite le poignet du bras gauche en le tirant vers le plafond et basculer votre tronc vers la droite en expirant.

Attention !

Le bassin ne doit pas bouger ! Inspirer en revenant au milieu et saisir avec la main gauche le poignet du bras droit en le tirant vers le plafond et basculer votre tronc vers la gauche en expirant.

 Vous devez sentir que le dos et les côtés de votre tronc s'étirent.

2 Etirement de la nuque et du haut du dos

- Pencher lentement la tête de chaque côté, comme si vous souhaitiez toucher votre épaule avec votre oreille.
- Rester en étirement de chaque côté pendant 5 respirations.

Pour un plus grand étirement, vous pouvez poser votre main sur votre tête.

Attention ! Ne forcez pas ! Le poids de votre main suffira à accentuer l'étirement. Respectez votre ressenti.

- Le dos droit, épaules détendues, baisser lentement le menton vers la poitrine.
- Rester dans cette position pendant 5 respirations.

Vous devez ressentir un étirement dans les cervicales et dans le haut du dos.

 Pour certains, le menton touchera la poitrine, pour d'autres non. L'important est de sentir l'étirement.



Suite au verso



3 Étirement du dos et des lombaires

- Inspirer en étirant les bras vers l'arrière et en poussant votre poitrine vers l'avant afin d'ouvrir votre cage thoracique.
- Vos omoplates doivent se rejoindre dans votre dos.
- Expirer en poussant vos bras vers l'avant et en arrondissant le haut du dos vers l'arrière.
- Les bras sont tendus, les doigts entrelacés et les paumes tournées vers l'avant.
- La tête et la nuque sont dans la continuité des bras.



4 Étirement des avant-bras, poignets et doigts

- Tendre le bras gauche devant soi, fléchir le poignet, main vers le haut et pousser avec la main droite les doigts vers soi.
- Expirer lors de l'étirement.
- Inspirer et relâcher l'étirement.
- Tourner la main vers le bas et pousser de nouveau avec la main droite les doigts vers soi.
- Expirer lors de l'étirement.



5 Étirement des mollets

- Les pieds sont parallèles, à la largeur de votre bassin.
- Faire une fente en avançant la jambe droite, la plier tout en gardant la jambe gauche tendue à l'arrière.

Attention !

Votre genou plié ne doit pas dépasser la pointe de votre pied ! Vous devez sentir un étirement dans le mollet de la jambe tendue. Si ce n'est pas le cas, agrandir la fente.

Vous pouvez poser les mains sur une chaise ou un bureau pour vous assurer stabilité.

- Garder le dos droit.
- Conserver la pause quelques secondes puis changer de jambe.

