



## QUELQUES EXERCICES D'ETIREMENT AU TRAVAIL

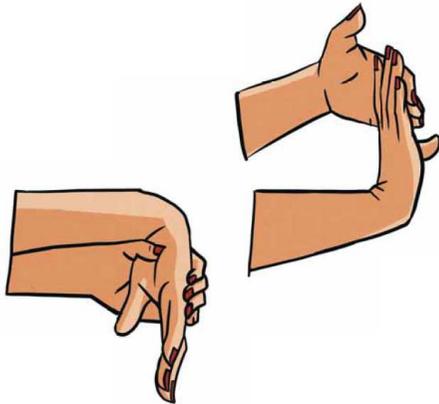
**Ne restez pas statique, bougez pour éviter l'inconfort et prévenir les troubles musculo-squelettiques.**

A l'exception des personnes ayant des douleurs pouvant s'aggraver ou lorsqu'il y a contre-indication médicale **tout le monde peut faire ces exercices**. Si vous ressentez une douleur arrêter l'exercice et si elle persiste demandez l'avis de votre médecin.

Certains **mouvements** peuvent être faits **en position assise ou debout**. En position debout, gardez les genoux légèrement fléchis.

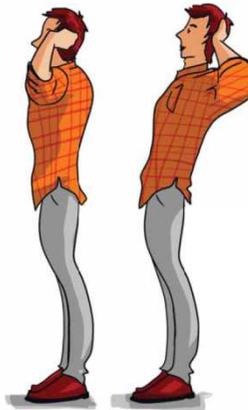
**Maintenir l'étirement environ 15 secondes** jusqu'à éprouver une légère tension, puis relâchez en respirant normalement et répétez autant que vous voulez d'un côté puis de l'autre.

### BRAS MAINS et POIGNETS



Un bras tendu vers l'avant paume vers le bas. Avec l'autre main, attrapez la main et pliez vers le bas puis vers le haut

### OMOPLATES



Les mains derrière la tête, tirez les coudes vers l'arrière, rapprochez lentement les omoplates.

### HANCHES / BASSIN



Croisez la jambe droite sur la jambe gauche, placez le bras gauche sur le côté extérieur de la jambe droite. Tournez le haut du corps tout en regardant vers la droite.