

Après l'effort, étirez-vous chez vous !



A quoi sert un étirement ?

- il détend les muscles après l'effort
- il augmente la souplesse des muscles

L'étirement diminue les risques de se faire mal au dos

Etirez-vous après votre journée de travail

Vous faites travailler vos muscles toute la journée.

Vous devez étirer votre dos pour le détendre à la fin de la journée afin d'éviter que les douleurs s'installent.

Sachez que plus vous ferez d'étirements régulièrement, mieux vous vous porterez.

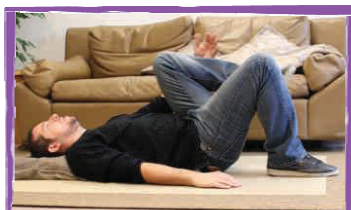
Etirement n°1 : Etirement global

Vous pouvez faire cet exercice partout, y compris sur le chantier.

- debout, accrochez vos mains sur un point fixe à hauteur du nombril, les genoux un peu pliés
- puis tendez les bras et laissez votre corps partir en arrière en soufflant, sans arrondir le dos
- vous devez ressentir un étirement du dos
- tenez la position pendant 30 secondes : puis répétez plusieurs fois l'exercice
- pour vous redressez, pliez d'abord les genoux



Etirement n°2 : Etirement du bas du dos



- allongez-vous au sol avec un coussin sous la nuque
- prenez vos genoux dans vos mains et ramenez les genoux vers la poitrine en soufflant
- pour étirer le bas du dos, soufflez lentement
- plaquez bien le dos sur le sol ; vous devez ressentir un étirement du bas du dos
- tenez la position 30 secondes puis reposez les pieds au sol
- recommencez l'exercice pendant 5 minutes

A retenir :

- un muscle contracté accentue les douleurs : il faut faire relâcher les tensions, notamment par l'exercice de respiration
- un muscle raide augmente les risques de lumbago
- faire des étirements détend les muscles et augmente leur souplesse
- il existe plusieurs types d'étirements ; choisissez ceux qui vous soulagent le plus, vous pouvez également les varier d'un jour sur l'autre

Après l'effort, étirez-vous chez vous !



A quoi sert un étirement ?

- il détend les muscles après l'effort
- il augmente la souplesse des muscles

L'étirement diminue les risques de se faire mal au dos

Etirez-vous après votre journée de travail

Vous faites travailler vos muscles toute la journée.

Vous devez étirer votre dos pour le détendre à la fin de la journée afin d'éviter que les douleurs s'installent.

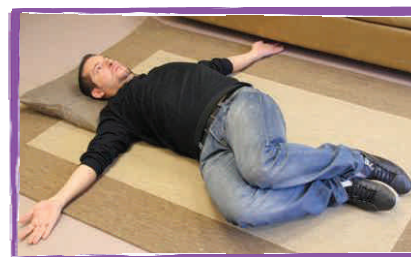
Sachez que plus vous ferez d'étirements régulièrement, mieux vous vous porterez.

Etirement n°3 : Etirement du bas du dos

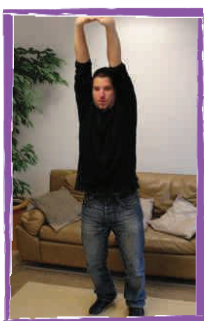


- couchez-vous sur le sol, écartez les bras et pliez les genoux
- faites descendre lentement les genoux sur le côté en soufflant, le plus bas possible, en gardant bien les épaules sur le sol et les pieds joints ; restez dans cette position pendant 10 secondes ; vous devez sentir un étirement du bas du dos

- remontez ensuite les genoux lentement et redescendez-les de l'autre côté, en soufflant et en allant le plus bas possible, toujours en gardant les épaules au sol
- répétez l'exercice pendant 5 minutes



Etirement n°4 : étirement du haut du dos et des bras



Vous pouvez faire cet exercice partout, y compris sur le chantier.

- pour étirer vos bras et votre dos, debout, les genoux légèrement pliés, joignez les mains et étirez vos bras tendus vers le haut, légèrement en avant
- grandissez-vous en poussant les mains vers le ciel ; soufflez lentement en abaissant les côtes ; pensez à rentrer le ventre et tendez un peu plus les genoux
- répétez plusieurs fois de l'exercice, en cherchant à chaque fois à vous grandir

A retenir :

- un muscle contracté accentue les douleurs : il faut faire relâcher les tensions, notamment par l'exercice de respiration
- un muscle raide augmente les risques de lumbago
- faire des étirements détend les muscles et augmente leur souplesse
- il existe plusieurs types d'étirements : choisissez ceux qui vous soulagent le plus, vous pouvez également les varier d'un jour sur l'autre

Après l'effort, étirez-vous chez vous !



A quoi sert un étirement ?

- il détend les muscles après l'effort
- il augmente la souplesse des muscles

L'étirement diminue les risques de se faire mal au dos

Etirez-vous après votre journée de travail

Vous faites travailler vos muscles toute la journée.

Vous devez étirer votre dos pour le détendre à la fin de la journée afin d'éviter que les douleurs s'installent.

Sachez que plus vous ferez d'étirements régulièrement, mieux vous vous porterez.

Etirement n°5 : détente globale et respiration



- allongez-vous au sol, avec un coussin sous la tête
- gardez les genoux pliés, les pieds posés sur le sol, les bras le long du corps, légèrement écartés
- soufflez lentement par la bouche en vidant au maximum l'air, sans bloquer votre respiration en fin de mouvement
- puis reprenez de l'air naturellement par la bouche, sans chercher à en prendre trop ; gardez le dos plaqué au sol
- recommencez à souffler
- l'exercice est à faire pendant 5 minutes

Etirement n°6 : étirement des jambes



- allongez-vous près d'une porte avec un coussin sous la tête, la fesse collée au mur, une jambe contre le montant de la porte, l'autre jambe allongée sur le sol
- plaquez le bas du dos au sol

- votre jambe est légèrement pliée
- tendez la jambe vers le plafond en ramenant la pointe du pied vers vous et soufflez pendant 30 secondes ; vous devez sentir la tension derrière la cuisse



- puis soulagez l'étirement en pliant le genou pour un temps de repos
- refaites l'étirement 10 fois

- passez de l'autre côté de la porte pour étirer l'autre jambe
- faites le même exercice que pour la première jambe également 10 fois



A retenir :

- un muscle contracté accentue les douleurs : il faut faire lâcher les tensions, notamment par l'exercice de respiration
- un muscle raide augmente les risques de lumbago