



# Pendant l'effort, étirez-vous sur le chantier !

## Pourquoi faire des étirements ?

L'effort et le stress de la journée peuvent contribuer à crispier les muscles du dos. Pour éviter les douleurs, vous pouvez détendre votre dos par les trois exercices qui suivent :

### Étirement n°1 : Étirement global

Vous pouvez faire cet exercice partout, y compris chez vous.



- 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

### Étirement n° 2 : Étirement du haut du dos et des bras

Vous pouvez faire cet exercice partout, y compris chez vous.

- 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 l'exercice, en cherchant à chaque fois à vous grandir



**Tous les muscles du corps sont reliés entre eux : si les muscles des jambes sont raides, ceux du dos travailleront plus lors d'efforts violents. Il faut donc penser aussi à étirer vos jambes !**



### Étirement n°3 : Étirement de la cuisse

- prenez appui contre un mur ou un matériel stable
- debout, attrapez votre pied par l'arrière et tirez le pied vers la fesse et le genou vers l'arrière
- attention à ne pas creuser le dos ; vous devez ressentir un étirement sur le devant de la cuisse
- maintenez la position 30 secondes puis relâchez
- reposez le pied au sol puis recommencez
- faites l'exercice 3 minutes par jambe

### A retenir :

- un muscle raide augmente les risques de lumbago
- faire des étirements détend les muscles et augmente leur souplesse