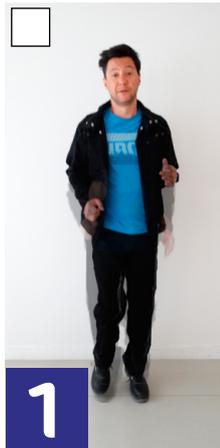


Les exercices

À faire tous les jours en alternant les côtés.



Jogging

Faire monter le rythme cardiaque.

Courir sur place.



Talons fesses

Faire monter le rythme cardiaque.

Courir sur place en pliant les genoux vers l'arrière et emmenant les talons vers les fesses.



Pensez à bien
vous hydrater



Cou

Apporter de la mobilité au cou.

Commencer l'oreille droite sur l'épaule droite, faire rouler le menton sur la poitrine et terminer l'oreille gauche sur l'épaule gauche et recommencez dans l'autre sens. Attention à bien garder les épaules basses.

3



Épaules

Apporter de la mobilité à la ceinture scapulaire et ouvrir la cage thoracique.

Commencer main droite sur l'épaule droite et main gauche sur l'épaule gauche. Faire des cercles avec les épaules vers l'arrière puis vers l'avant. Si c'est trop difficile, hausser et abaisser les épaules peut être une alternative.

4



Bras dessus dessous

Échauffer les coudes.

Commencer main droite sur le coude gauche le bras gauche étant tendu. Faire passer le bras gauche sous le bras droit jusqu'à le tendre puis refaire passer le bras gauche au-dessus du bras droit jusqu'à le tendre également. Répéter le mouvement plusieurs fois.

5



Vagues

Échauffer et apporter de la mobilité aux poignets et aux épaules.

Croiser les doigts entre ses deux mains. Commencer coude et poignet gauche vers le bas et coude et poignet droit vers le haut. Faire un mouvement de vagues en baissant le côté droit et en remontant le côté gauche. Répéter le mouvement.

6

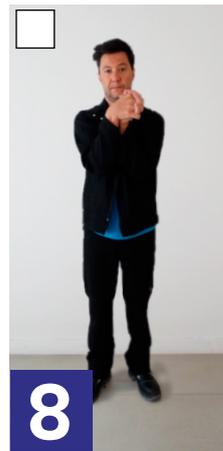


Mains tendues

Étirer les avant-bras.

Tendre le bras gauche à l'horizontale, paume de main vers le bas. En attraper les doigts avec la main droite et les relever jusqu'à sentir un étirement dans le bras. Maintenez l'étirement sans à-coups et sans que cela soit douloureux.

7



Poignets

Échauffer et apporter de la mobilité aux poignets.

Croiser les doigts entre les deux mains. Coller les coudes sur le ventre en gardant le dos droit. Faire des cercles avec les poignets dans un sens puis dans l'autre.

8



Tronc côté

Étirer les muscles sur le côté du corps et « ouvrir » les côtes.

Ecarter les pieds : largeur de bassin. Poser la main droite sur le côté de la cuisse droite. En expirant, lever le bras gauche tendu au-dessus de la tête en s'inclinant légèrement sur la droite et, en même temps. Chercher avant tout à aller haut sans décoller les talons du sol.

9



Hula hoop

Apporter de la mobilité au bassin et bas du dos.

Ecarter les pieds d'une largeur supérieure à celle du bassin. Mettre les mains sur les hanches. Faire des cercles avec son bassin dans un sens puis dans l'autre en évitant de bouger les épaules. Ne pas décoller les talons du sol.

10



Dos

Apporter de la mobilité au rachis et aux abdominaux.

Ecarter les pieds : largeur supérieure à celle du bassin. Ecarter les bras en croix. Plier le coude gauche et amener la main gauche sur le devant de l'épaule droite. Dans le même mouvement, tirer le bras droit vers l'arrière sans à-coups vers en le maintenant à l'horizontale. Garder les pieds au sol. Revenir à la position initiale.

11



Genoux tendus

Étirer le dos et l'arrière des cuisses.

Se placer à un bon pas du dossier d'une chaise ou d'un mur. Garder les jambes tendues et se pencher vers l'avant afin d'avoir le dos à l'horizontale. Tirer les bras vers l'avant et les fesses vers l'arrière pour étirer toute la colonne. Garder les genoux tendus et ne pas creuser le dos. Plier les genoux pour se relever.

12



Cuisses

Étirer les cuisses et mobiliser la jambe par le travail d'équilibre.

Poser la main gauche sur un mur ou sur le dossier d'un fauteuil. Plier le genou droit et attraper la cheville droite avec la main droite. Tirer en arrière la cheville tout en amenant son bassin vers l'avant. Garder le dos droit et regarder vers l'avant.

13



Genoux pliés

Echauffer les cuisses.

Ecarter les pieds de la largeur du bassin. Baisser les fesses en pliant les genoux et en gardant le dos bien droit. Se remettre en position droite et recommencer la flexion.

14



Hula hoop genoux

Echauffer les genoux.

Joindre ses pieds et poser les mains sur ses genoux légèrement fléchis. Faire des cercles avec ses genoux dans un sens puis dans l'autre.



Chevilles

Echauffer les chevilles

Placer ses mains sur les hanches. Mettre son pied gauche sur la pointe de pied. Faire des cercles avec sa cheville dans un sens puis dans l'autre. Faire ensuite le même mouvement avec le pied droit.



Étirement colonne

Étirer le rachis et les épaules.

Serrer les pieds. Croiser les doigts entre ses deux mains devant soi et, sur une inspiration, tendre les mains au-dessus de sa tête les bras tendus. Ne pas décoller les talons du sol. Sur l'expiration ramener les bras devant soi en décrivant un cercle sur les côtés.

5 répétitions à votre
rythme et sans forcer

Ne pas faire l'exercice
en cas de douleur

Adapter les mouvements
au besoin et au poste
de travail

Réveil musculaire



GIST - 28 rue des Chantiers - CS 50211 - 44614 Saint Nazaire cedex - tél. 02 40 22 52 42 - www.gist44.fr