

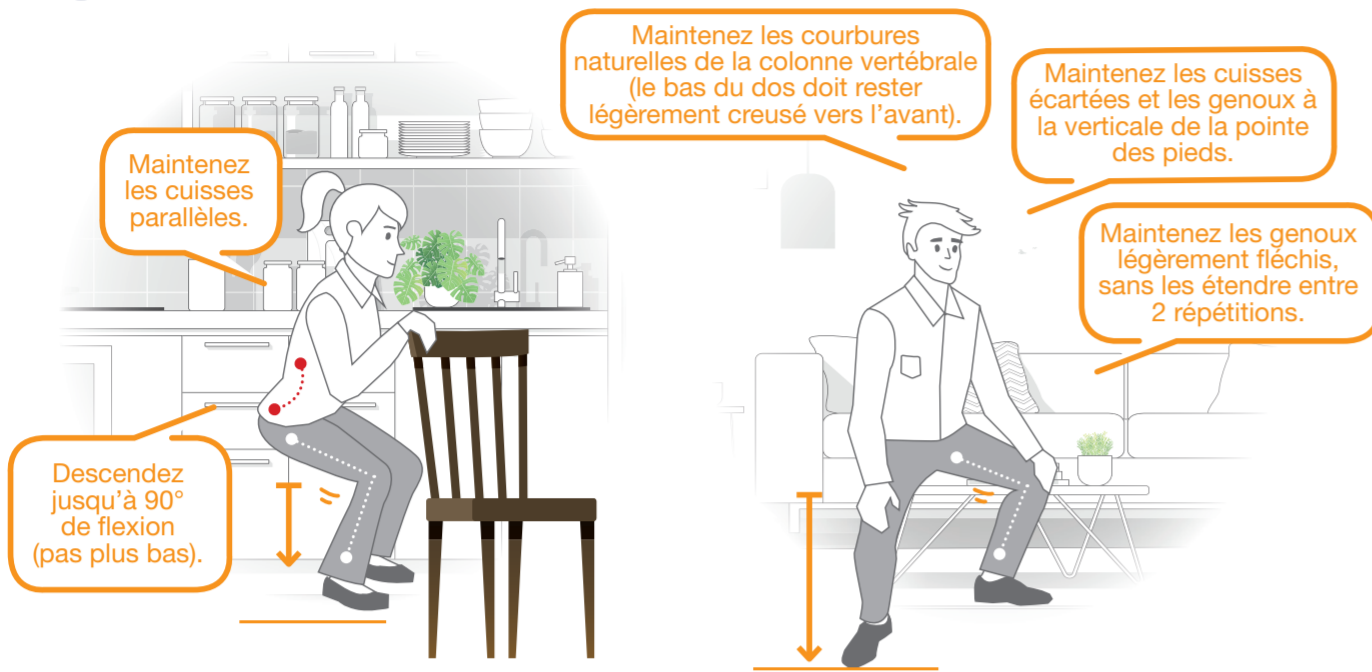
Télétravail

Quelques exercices à faire chez soi

Tonification des cuisses

– position squat et position cavalier

🕒 1 à 3 séries de 5 à 10 répétitions, plusieurs fois sur la journée.



A. Flexion des jambes en position squat

Fléchissez les genoux, puis revenez à la position de départ.

B. Flexion des jambes en position cavalier

Fléchissez et étendez légèrement et simultanément les genoux.

Activation des muscles des épaules – élévation

🕒 1 à 3 séries de 5 répétitions, plusieurs fois sur la journée.



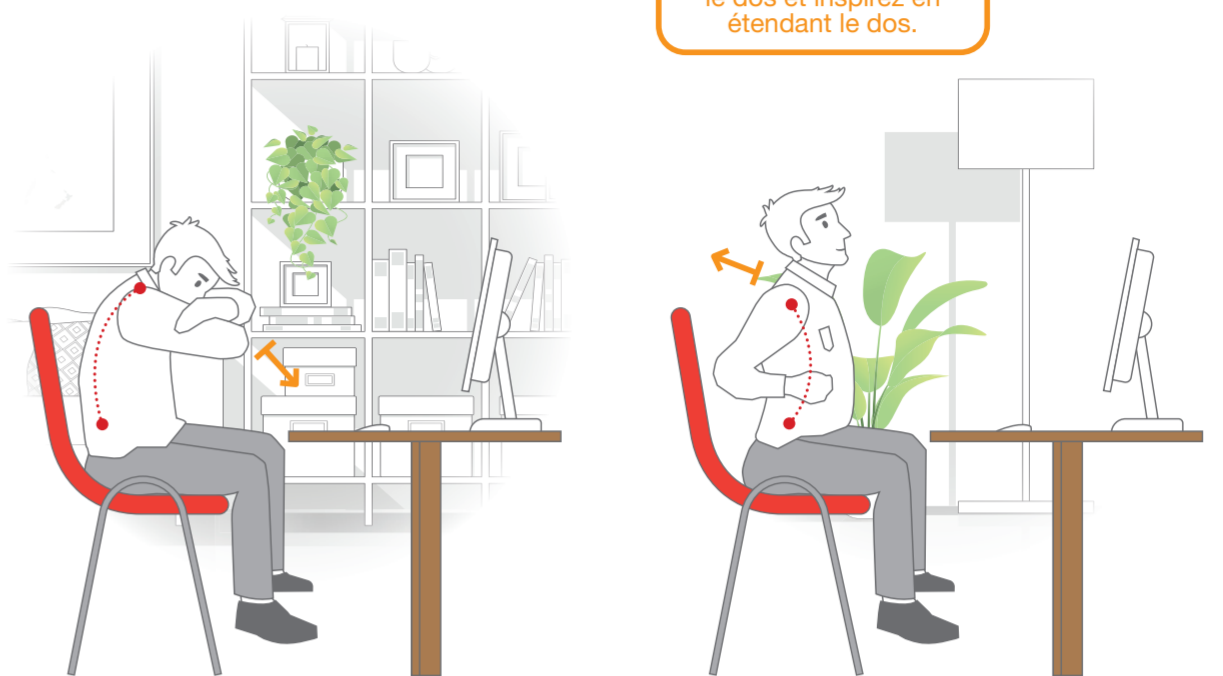
A. Position de départ, épaules décontractées

En position assise, épaules décontractées, levez les épaules pendant 2-3 secondes, puis relâchez-les doucement.

B. Élévation des deux épaules

Activation des muscles du dos

🕒 1 à 3 séries de 5 répétitions, plusieurs fois sur la journée.



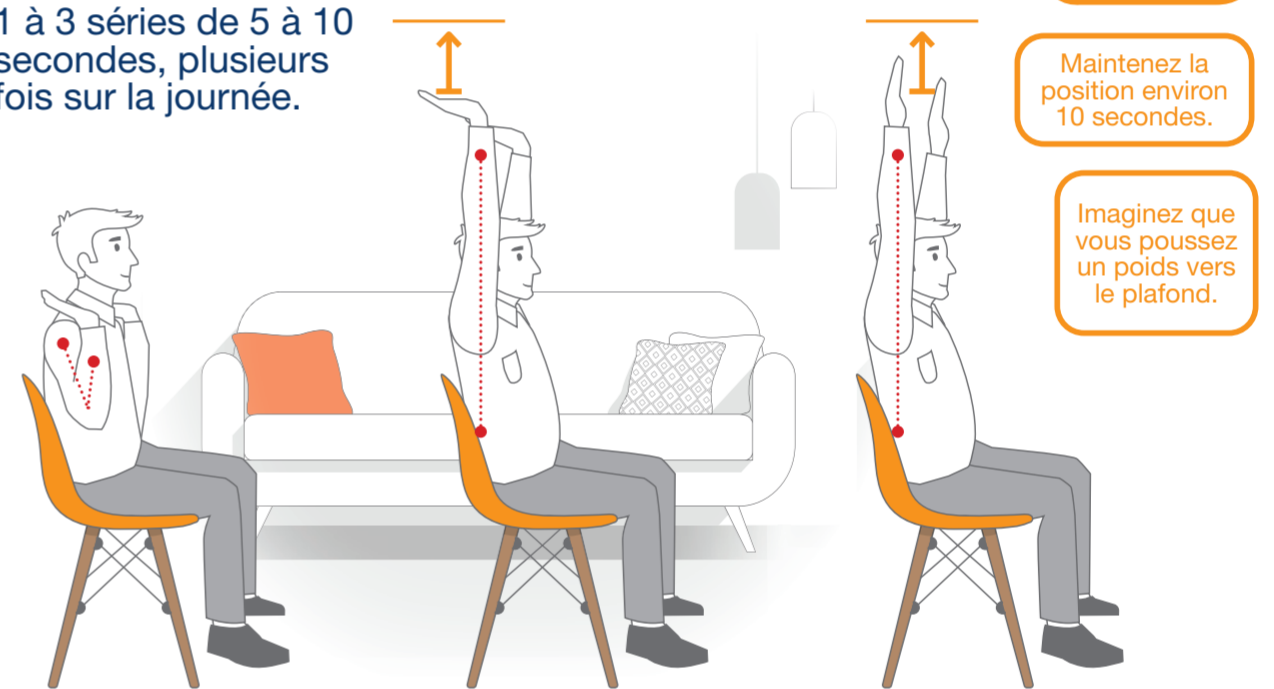
A. Mobilisation de la colonne vertébrale : arrondir le dos

Laissez le dos s'arrondir et croisez les bras devant vous, puis étendez le dos en tirant les coudes vers l'arrière.

B. Mobilisation de la colonne vertébrale : étendre le dos

Tonification des muscles du dos – autograndissement et extension des bras

🕒 1 à 3 séries de 5 à 10 secondes, plusieurs fois sur la journée.



A. Mains aux épaules

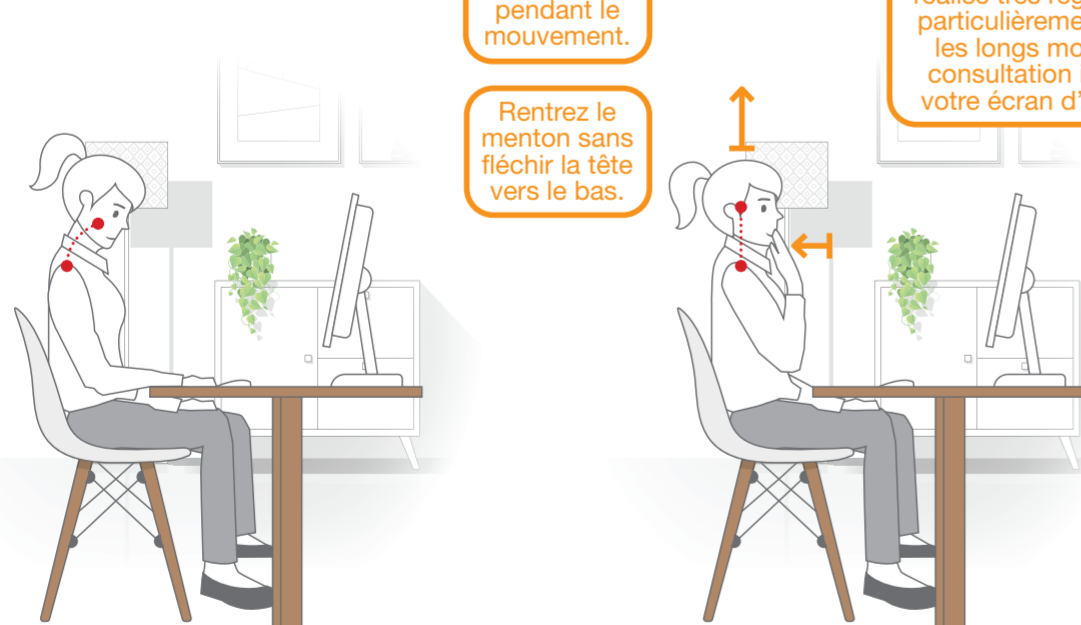
B. Poussez les mains à plat vers le plafond

C. Étendez les doigts vers le plafond*

* (C) Complétez l'exercice en étendant les bras vers le haut et en essayant de toucher le plafond avec les doigts.

Étirement des muscles postérieurs de la nuque

🕒 1 série de 5 secondes, plusieurs fois sur la journée.



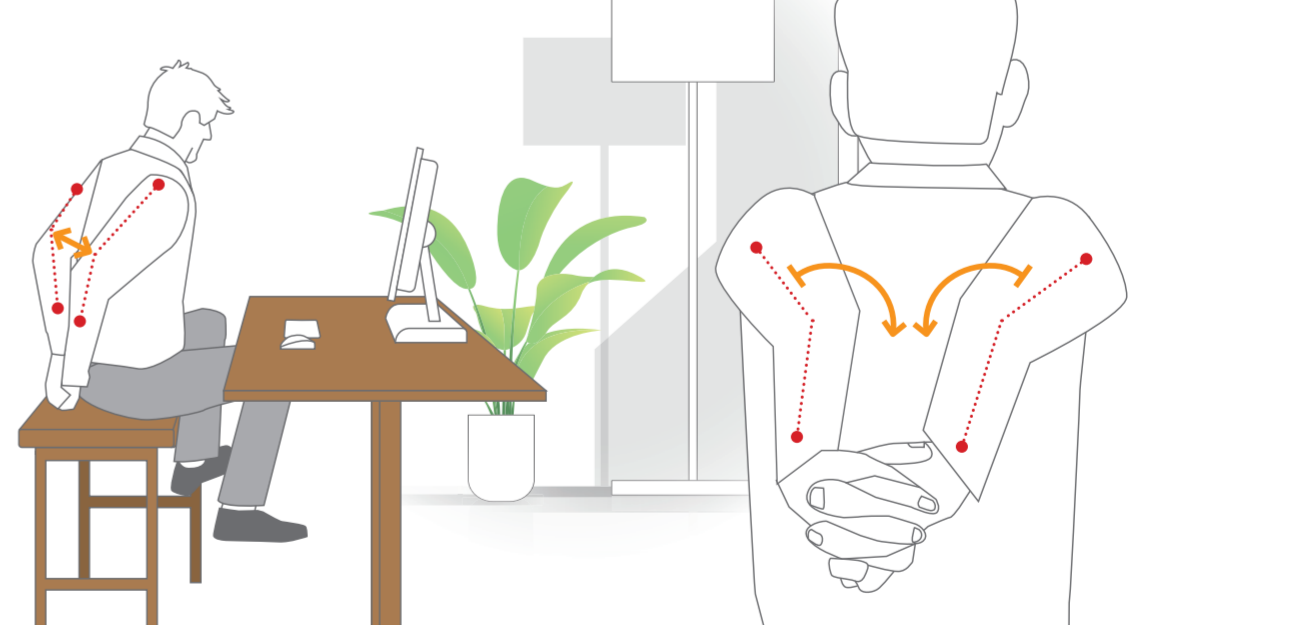
A. Position de départ

B. Autograndissement de la nuque

A partir d'une position assise et redressée de la colonne vertébrale, grandissez la nuque tout en rentrant le menton.

Étirement des muscles des épaules et des bras

🕒 1 série de 10 à 15 secondes, plusieurs fois sur la journée.



A. Croisez les mains dans le dos

B. Détail

Rapprochez les coudes l'un de l'autre.