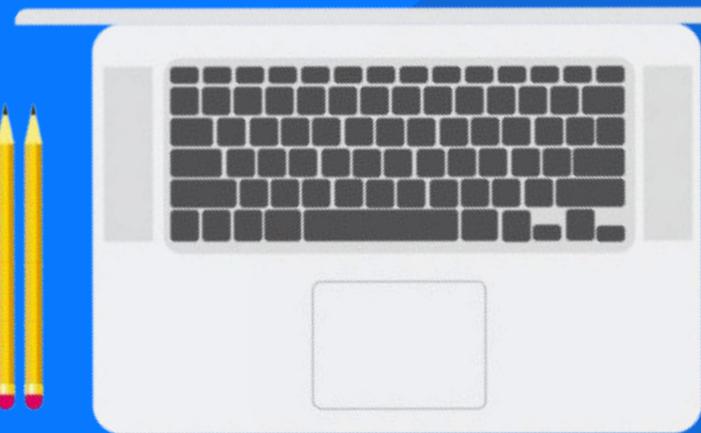


Prendre soin de son corps pendant le télétravail



PREVALY vous donne quelques clés pour étirer vos muscles et éviter les tensions
Composez vous même votre séance d'étirements !



Prendre soin de soi : Pourquoi et comment faire ?

- **Bénéfices :**
 - **Bien-être** physique et psychologique, détente, centration sur soi, relaxation, augmentation de la disponibilité motrice et de la concentration.
 - **Limite l'apparition des maux de dos** chroniques qu'entraînent les stations assises prolongées.
- **Durée :** 20 à 30 secondes par étirement
 - Total = 10 minutes avec l'ensemble des étirements proposés.
- **Lieu et tenue :**
 - **Idéal, un tapis** de gym ou de yoga. Sinon sur un tapis de salon. Pas de surfaces molles comme les lits.
 - Si pas de tapis à disposition, utiliser des **vêtements couvrants posés au sol** pour éviter le contact direct avec le sol,
 - **Etre à l'aise et libre** des mouvements.



Prendre soin de soi : Les clés de la réussite

- **Un étirement doit toujours être lent et progressif**, il ne s'agit pas de rechercher la douleur mais la détente.
- **Respiration** : opter pour une inspiration brève et une expiration longue, c'est pendant l'expiration que vous devez chercher un grand étirement.
- **Préférer de courtes séances quotidiennes** à des longues séances hebdomadaires.



N'hésitez pas à proposer aux membres de votre foyer une séance collective, aussi réalisable en visio !



L'essentiel : Les sollicitations musculaires en télétravail



Changer sa posture est essentielle et ceci dès les premiers signes d'inconforts

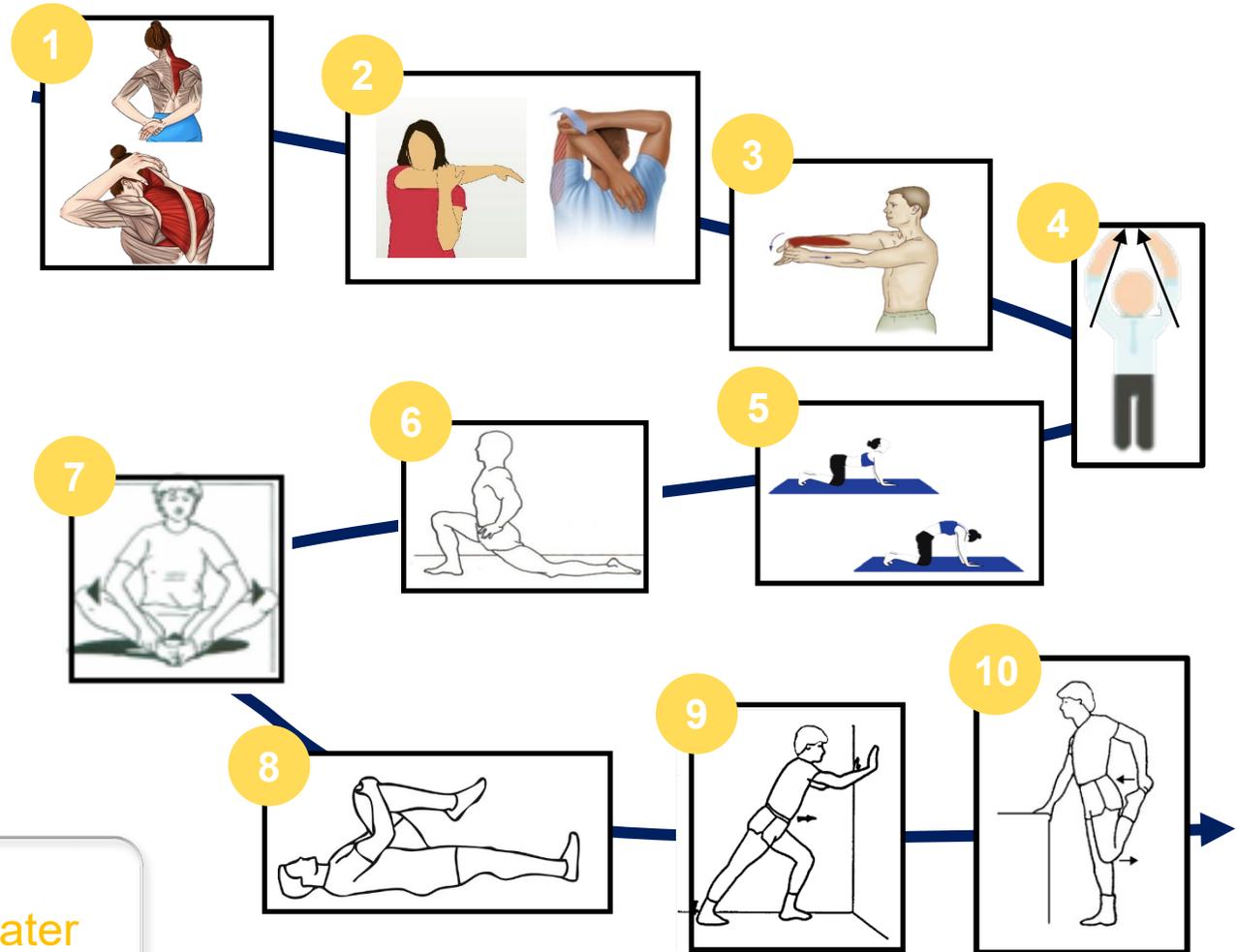
LES FICHES PRATIQUES





L'essentiel : choisissez les étirements dont vous avez besoin

n°	Ciblage	Durée*
1	Nuque / cou	1'30
2	Bras	2'
3	Avant-bras	1'
4	Abdominaux	30''
5	Dos	1'
6	Psoas iliaque	1'
7	Adducteurs	30''
8	Fessiers	1'
9	Jumeaux	1'
10	Quadriceps	1'



Pensez à bien vous hydrater



1. Fiche pratique : NUQUE et COU



Faire particulièrement doucement et stopper à la moindre douleur

- Debout dos droit, attraper une main avec l'autre au niveau d'un côté de la hanche, pencher une oreille vers l'épaule opposée au bras qui passe dans votre dos.
- Maintenir 20 à 30 secondes et changer de côté.
- **Sensation** : étirement du bas de la nuque et du haut de l'épaule.
- Lors de l'étirement menton vers poitrine garder le dos droit, seul le haut du dos s'arrondit et les bras viennent se poser sur l'arrière de la tête, il est inutile d'appuyer avec les bras.
- Penser à expirer longuement.
- **Sensation** : étirement de la nuque et du haut du dos.





2. Fiche pratique : BRAS

Epaules :

- Pour étirer l'épaule passer un bras devant soi au niveau de la poitrine sans trop lever l'épaule et en gardant le dos droit.
- Ce bras doit être tendu, avec le second maintenir le bras plaquer sur la poitrine. Maintenir 20-30s puis changer de bras.

Sensation : étirement de toute l'épaule et compression du pectoral

Triceps :

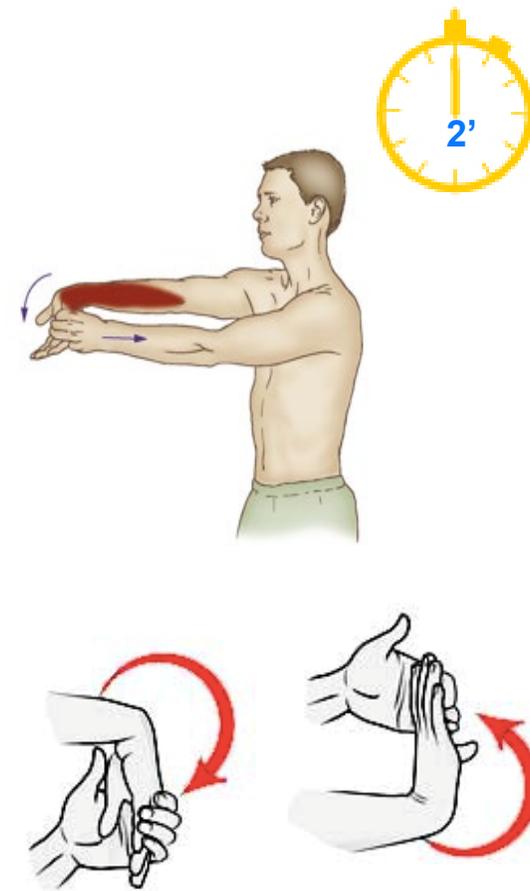
- Pour étirer le triceps lever un bras puis venir toucher sa nuque avec sa main, l'autre main vient tenir le coude situé au niveau de la tête et le tire légèrement afin d'accentuer l'étirement.
- Maintenir 20-30s puis changer de bras.





3. Fiche pratique : AVANT-BRAS

- Dos droit, attraper ses doigts avec l'autre main et tendre le bras devant soi, doigts vers le bas. Renouveler l'opération paume de main vers soi. Maintenir 20 à 30 secondes et changer de bras.
- **Sensation** : étirement de la paume de la main et de l'avant-bras

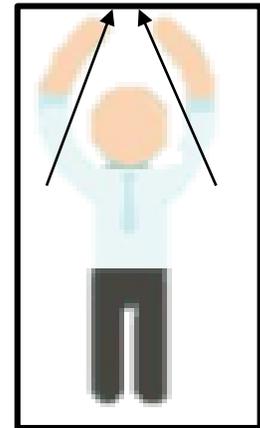




4. Fiche pratique : ABDOMINAUX



- Se mettre debout croiser ses doigts, tendre les bras et pousser le plafond avec les mains. Penser à accentuer l'étirement lors de l'expiration.
- **Sensation** : étirement bras, épaules, haut du dos, abdominaux





5. Fiche pratique : DOS

- A quatre pattes faire le dos creux en regardant vers le haut.



Sensation : légère douleur le long de la colonne vertébrale, étirement des abdominaux



- A quatre pattes faire le dos rond en regardant vos cuisses, accentuer l'étirement en poussant le sol avec vos mains.

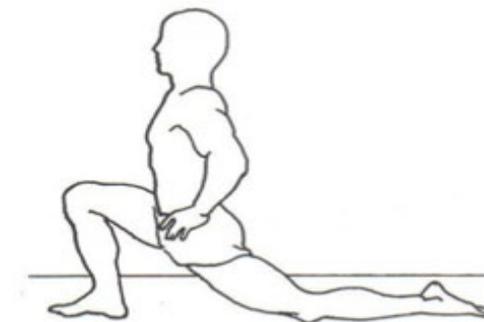


Sensation : étirement du haut du dos et des épaules



6. Fiche pratique : PSOAS ILIAQUE

- Partir en fente avant et venir poser le genou arrière au sol, penser à mettre votre cheville arrière à plat (en extension) puis mettre le poids du corps sur la jambe avant.
- Accentuer l'étirement en venant toucher le plafond avec les mains, les bras viennent dans le prolongement du buste. Maintenir 20 à 30 secondes et changer de jambe



Sensation : étirement de la cuisse, des abdominaux, si légère douleur au genou -> ajouter un coussin



7. Fiche pratique : ADDUCTEURS

- S'asseoir sur les fesses et venir coller ses pieds l'un à l'autre à plat devant soi.
- Venir poser ses coudes sur ses genoux et appuyer légèrement si besoin afin d'accentuer l'étirement.

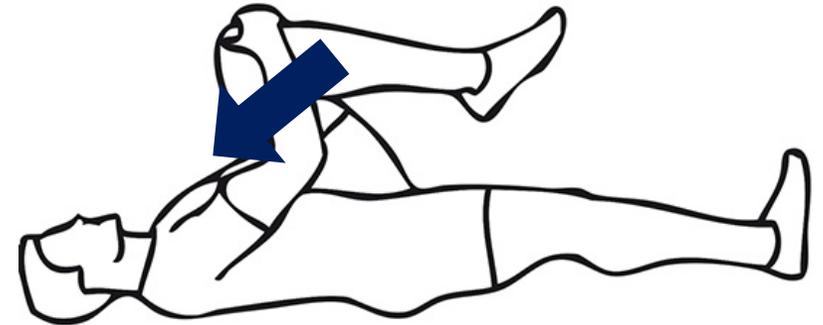
Sensation : étirement des adducteurs (tout le long de l'intérieur de la cuisse).





8. Fiche pratique : FESSIERS

- S'allonger sur le sol ou sur un tapis jambes tendues. Ramener un genou sur sa poitrine et le plaquer contre soi grâce à ses mains, appuyer plus ou moins selon vos sensations.
- Maintenir 20 à 30 secondes et changer de jambe.

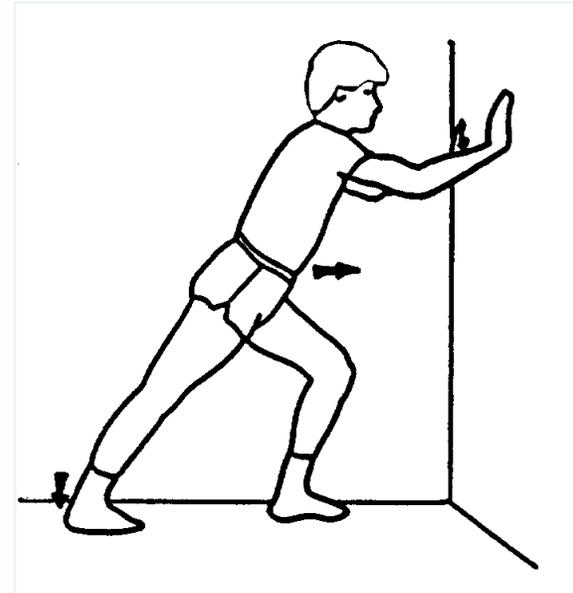


Sensation : étirement du bas des fesses et de l'arrière de la cuisse.



9. Fiche pratique : JUMEAUX

- Se placer face à un mur, debout, pieds à largeur des épaules et poser ses mains à plat sur le mur à hauteur des yeux.
- Tendre une jambe en arrière tout en maintenant le pied à plat en contact avec le sol.
- Accentuer l'étirement en enfonçant son talon arrière dans le sol. Maintenir 20 à 30 secondes et changer de jambe.



Sensation : étirement tout le long du mollet et parfois aussi derrière le genou.



10. Fiche pratique : QUADRICEPS

- En station debout ramener un pied au niveau des fesses et saisir le pied avec ses mains.
- Regarder droit devant soi et se grandir. Les genoux sont côte à côte. S'appuyer sur un mur ou une table si nécessaire.
- Accentuer l'étirement en ramenant son genou vers l'arrière. Maintenir 20 à 30 secondes et changer de jambe.



Sensation : étirement le long de la partie supérieure de la cuisse.



Besoin d'information ?

Connectez-vous sur notre site
www.prevaly.fr



Vous êtes connecté ?

Suivez-nous sur les réseaux



Siège social : 8/10 rue des 36 Ponts 31400 Toulouse