

CONSEILS D'AUTO-ETIREMENTS

POUR S'ENTRETENIR : c'est un état d'esprit.

- nous devons prendre du temps, nous donner du temps.
- faire un programme court au quotidien
- faire un cycle complet hebdomadaire
- se rappeler qu'un étirement doit provoquer une tension musculaire (assimilable à la douleur) dans le ou les muscles qu'on souhaite étirer
- une fois cette tension ressentie, nous devons tenir au moins 20 secondes.

HYDRATATION DU CORPS :

- ne pas attendre d'avoir soif
- boire beaucoup d'eau : quantifier en utilisant les bouteilles de ½ litre : 3 à 4 par jour

AU QUOTIDIEN :

trouver le temps chaque jour, en démarrage de la journée de préférence, pour étirer les TROIS principales CHAINES MUSCULAIRES que sont :

- la chaîne postérieure
- les chaînes latérales
- les rotateurs du tronc

CHAQUE SEMAINE :

trouver le temps pour étirer l'ensemble des groupes musculaires.

Chacun doit créer une ambiance qui lui semble tranquille.

pour cela il est préférable de se mettre au calme, dans un moment et un espace choisis, si possible pas tout seul, avec une musique et autres « ambiances » subjectivement agréables.

pendant un **VOYAGE EN VOITURE** :

- modifier toutes les demi-heure la position de l'assise
- faire des arrêts en aire de repos toutes les 90 minutes
- prendre trois minutes pour étirer les trois principales chaînes musculaires.

pendant un **VOYAGE EN TRAIN** :

- c'est parfois vraiment possible
- ne pas avoir honte des regards.
- se lever régulièrement, toutes les 40 à 60 minutes.
- prendre trois minutes pour étirer les trois principales chaînes musculaires.
- ne pas hésiter à le faire entre 2 wagons, en exploitant les escaliers.

Dans le **POSTE DE TRAVAIL** :

trouver le temps, créer le temps

se convaincre que c'est vraiment possible.

Collaborer avec l'ensemble des collègues, notamment la hiérarchie.

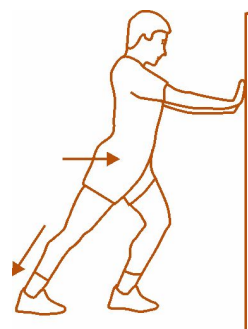
Adapter les étirements réguliers aux contraintes physiques spécifiques du poste de travail.

GUIDE DES AUTO-ETIREMENTS

TOUJOURS DEBUTER PAR LES 3 FIGURES QUOTIDIENNES DE BASE ENSEIGNEES
PENDANT LE STAGE : Chaîne postérieure – Chaînes Latérales – Rotateurs du Tronc .

1

Gastrocnémiens (mollet)



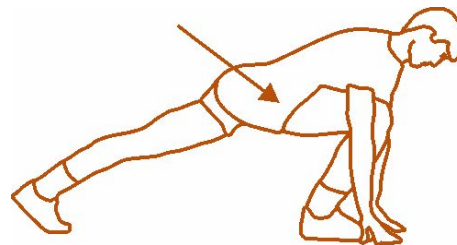
2

Gastrocnémiens (mollet)
Ischio-jambiers (cuisse face postérieure)



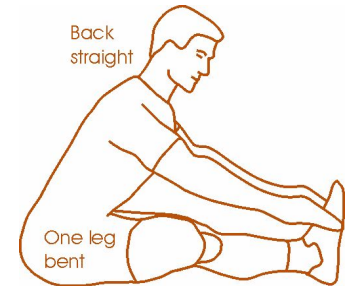
3

Psoas-iliaques (fléchisseurs de hanche)
Grands fessiers



GUIDE DES AUTO-ETIREMENTS

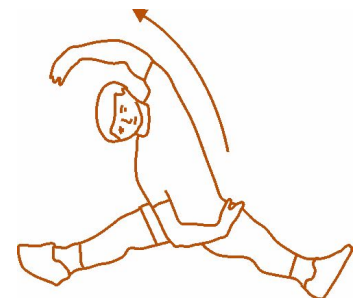
4



Muscles postérieurs (ischio-jambiers, lombaires)

5

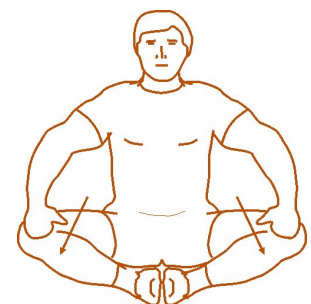
Adducteurs (cuisse face interne)



Muscles du tronc

6

Adducteurs (cuisse face interne)



7

Lombaires
Adducteurs (cuisse face interne)

8

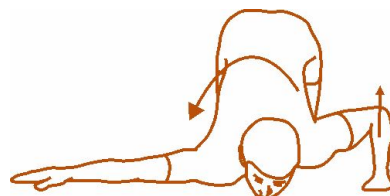
Obliques de l'abdomen
Lombaires



GUIDE DES AUTO-ETIREMENTS

9

Pectoraux



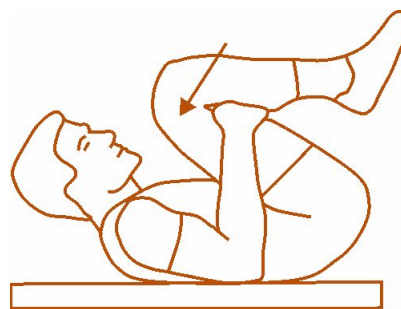
10

Quadriceps (face antérieure de la cuisse)



11

Lombaires



12

Gastrocnémiens
Ischio-jambiers



