

Micropauses

Les micropauses consistent à effectuer des exercices d'étirement et/ou de renforcement à chaque heure (ou deux). Donc, je vous conseille de faire un exercice (parmi les suivants) à chaque heure.

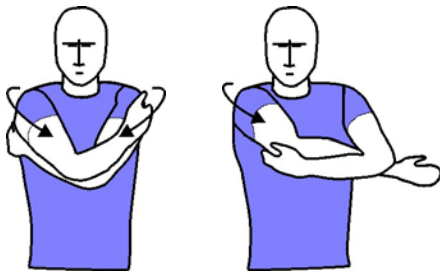
Ces exercices, brefs, doivent être effectués régulièrement, et ce, même en l'absence de douleur. Ceci contribue à prévenir les blessures musculosquelettiques ainsi que les récives.

Pour les exercices d'étirement, il est important de sentir un étirement, mais JAMAIS de douleur.

Bonnes micropauses!

Maintenir la position 20 secondes de chaque côté

Étirement des épaules et du haut du dos



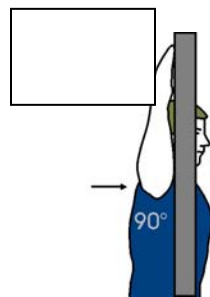
Étirement des muscles du cou

-La main tient le dessous de l'assise.
-Abaisser l'épaule et incliner la tête du côté opposé.

Alternative



Étirement du petit pectoral



Assis sur une chaise, placer la cheville droite sur le genou gauche.

De cette position, incliner le tronc vers l'avant.

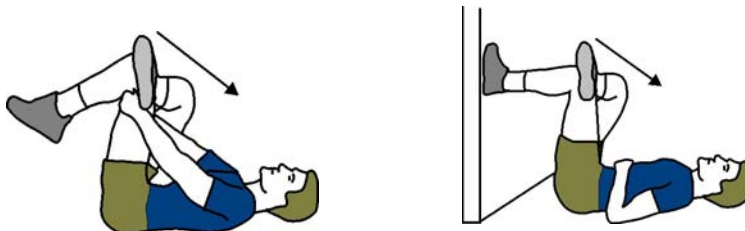
Attention de ne pas arrondir le dos.

Vous ressentirez un étirement dans le fessier droit.

Tenir la position 20 secondes et faire de l'autre côté.



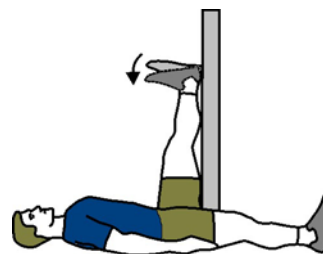
Alternatives intéressantes à faire à la maison



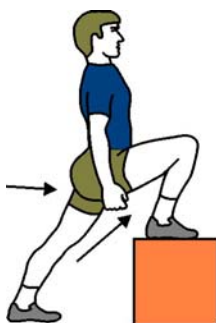
Étirement des ischios-jambiers (derrière de la cuisse)



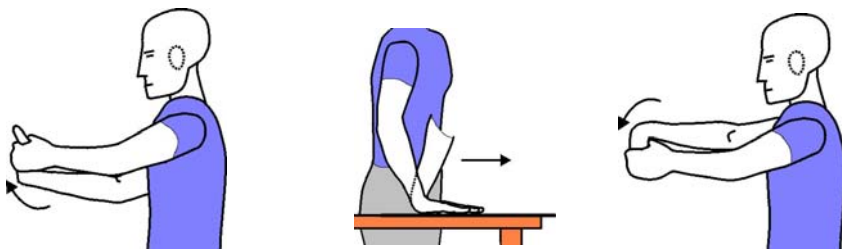
*Alternative intéressante
à faire à la maison*



Étirement de l'avant de la hanche



Étirement des muscles de l'avant-bras



Faire un auto-grandissement en contractant (serrant) les fessiers et les abdominaux, en rentrant le menton et en poussant le dessus de la tête vers le plafond (attention de ne pas pousser le menton vers l'avant).

Maintenir la position 15 à 30 secondes. À faire aussi souvent que possible lors du travail à l'ordinateur. Cet exercice favorise le renforcement des muscles stabilisateurs du tronc qui, conséquemment, sont les premiers concernés en présence d'une lombalgie.

