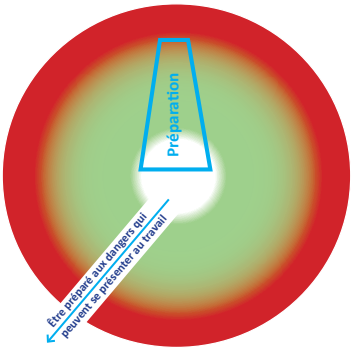
PRÊT POUR LE TRAVAIL EN FORÊT

Être et rester en bonne santé

lifetime health

BASES — PRÊT POUR LE TRAVAIL EN FORÊT



Que signifie «être prêt»?

Avant de commencer une journée de travail en forêt, il faut préparer le corps aux sollicitations à venir pour qu'il puisse réagir de manière appropriée aux dangers potentiels. Il est prouvé qu'une bonne préparation physique permet de réduire les risques d'accident ainsi que les troubles liés à l'usure ou aux mauvaises postures répétées.
Pour cela, nous vous proposons un enchaînement d'exercices préparatoires d'une durée de 10 à 15 minutes.

Les 5 piliers

Réaliser des exercices ciblés pour chacun des 5 piliers permet de préparer les muscles, les articulations, le cartilage, les disques, mais aussi le cerveau à la journée de travail à venir.

Mobilisation: stimulation de la production de liquide synovial afin de fournir les nutriments nécessaires au cartilage articulaire et aux disques intervertébraux.

Activation: échauffement ciblé des muscles pour qu'ils atteignent la température optimale.

Coordination: amélioration de la concentration et de la maîtrise des mouvements.

Étirement: entretien de la souplesse des muscles.

Relaxation: rupture dans la monotonie du travail et stimulation du métabolisme.

lifetime health

BASES — SÉLECTION ET EXÉCUTION DES EXERCICES

Sélection des exercices et durée

Pour se préparer de manière optimale à sa journée de travail en forêt, il est recommandé de réaliser deux ou trois exercices tirés de chacun des quatre piliers Mobilisation, Activation, Coordination et Étirement. Les exercices de relaxation s'effectuent pendant la journée de travail ou pendant la pause de midi.
10 à 15 minutes suffisent pour préparer le corps au travail en forêt. Les exercices peuvent être adaptés aux travaux prévus durant la journée.

Recommandations

L'idéal est de réaliser les exercices en équipe, que ce soit sur le site de l'entreprise ou en forêt. Au cours de la journée, chacun peut effectuer les exercices de relaxation qui lui conviennent.

Réalisation des exercices

Positionnement du corps pour réaliser les exercices en toute sécurité:

1. Les pieds sont écartés de la largeur des hanches, le poids du corps est au centre.
2. Les genoux sont toujours légèrement fléchis, même en appui sur une seule jambe.
3. Le bassin est droit.
4. Le sternum est relevé.
5. Le dos reste droit et pas trop cambré.
6. Les épaules sont relâchées et ne tombent pas vers l'avant. Les pointes des omoplates sont dirigées vers les poches du pantalon.
7. La tête est détendue et droite, le regard horizontal.
8. La respiration est régulière.
9. Les abdominaux sont activés. Le nombril est toujours légèrement aspiré vers la colonne vertébrale.

lifetime health

PRÊT POUR LE TRAVAIL EN FORÊT

Être et rester en bonne santé

Sources: Codoc: Être en forme en forêt
ForêtSuisse: La «machine humaine» Démarrer à froid
lifetime health: Prep for Work
Suva-Liv / ASF / FIFA: Le 11

Réalisation: Bryan Bachmann, Mirjam Eggspühler, Kathrin Koch, Samuel Maurer, Christoph Möhl
Photos: Melanie Gwerder
Traduction: Vanja Guérin

© lifetime health gmbh Wetzikon 2017 - sur mandat de Codoc et de l'OFEV

MOBILISATION — M1 COLONNE VERTÉBRALE: FLEXION LATÉRALE

Position de départ:
- Debout, le dos droit, les jambes écartées de la largeur des hanches et légèrement fléchies.

Exécution:
- Incliner le buste sur la gauche puis sur la droite.
- Important: le bassin reste stable, seule la colonne est en flexion.

Nombre de répétitions:
- 8 - 12x de chaque côté.

But de l'exercice:
Mobiliser et favoriser la souplesse de toute la colonne.

lifetime health

MOBILISATION — M2 COLONNE VERTÉBRALE: DOS ROND

Position de départ:
- Jambes légèrement fléchies, les mains reposent sur les cuisses.

Exécution:
- Enrouler la colonne vertébrale dans toute sa longueur (dos rond) puis dérouler en étirant complètement.

Nombre de répétitions:
- Enrouler et dérouler 8x.

But de l'exercice:
Mobiliser et favoriser la souplesse de toute la colonne.

lifetime health

MOBILISATION — M3 COLONNE VERTÉBRALE: ROTATION

Position de départ:

- Debout, le dos droit, les jambes écartées de la largeur des hanches et légèrement fléchies.
- Bras tendus vers l'avant.

Exécution:

- Tourner le buste vers la gauche puis vers la droite.
- Les jambes et les hanches restent stables, sans suivre le mouvement.

Nombre de répétitions:

- 8 - 12x.

But de l'exercice:

Mobiliser les vertèbres dorsales.

lifetime health

MOBILISATION — M4 COLONNE CERVICALE: ROTATION

Position de départ:

- Debout, le dos droit, les jambes écartées de la largeur des hanches et légèrement fléchies.

Exécution:

- Tourner lentement la tête vers la gauche puis vers la droite. Le regard suit le mouvement.

Nombre de répétitions:

- 8 - 12x.

But de l'exercice:

Mobiliser et favoriser la souplesse de la colonne cervicale.

lifetime health

MOBILISATION — M5 CHEVILLES

Position de départ:

- Debout sur une jambe.
- Important: la jambe d'appui est légèrement fléchie.
- Regard droit, fixé sur un point immobile.

Exécution:

- Effectuer des mouvements de rotation de la cheville dans les deux sens.
- Le mouvement circulaire doit être aussi large et uniforme que possible.

Nombre de répétitions:

- 8 - 12x par côté et par sens.

But de l'exercice:

Mobiliser les articulations des chevilles. Entraîner l'équilibre.

lifetime health

MOBILISATION — M6 HANCHES

Position de départ:

- Debout sur une jambe.
- Important: la jambe d'appui est légèrement fléchie.
- Regard droit, fixé sur un point immobile.

Exécution:

- Effectuer des mouvements de rotation de la jambe, qui reste légèrement fléchie.
- Important: le mouvement vient des hanches. La plante du pied reste au sol et sert de pivot.
- Variante: rotation des hanches vers l'intérieur et vers l'extérieur sur une jambe.

Nombre de répétitions:

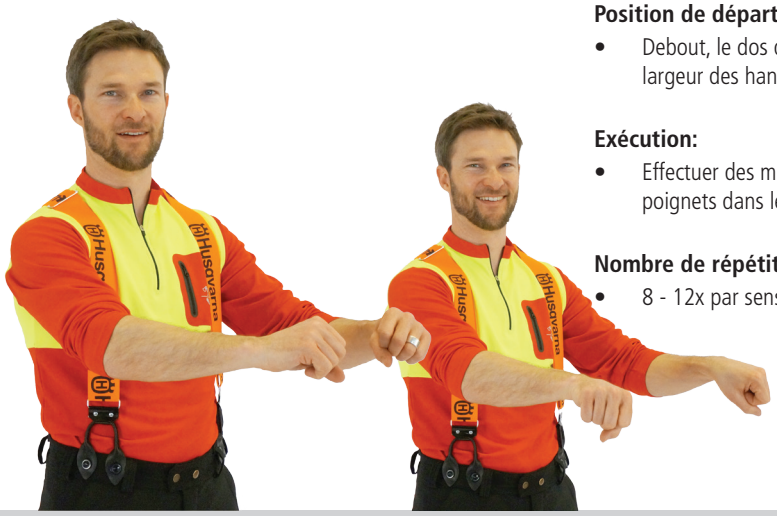
- 8 - 12x par côté et par sens.

But de l'exercice:

Mobiliser les articulations des hanches.

lifetime health

MOBILISATION — M7 POIGNETS



Position de départ:

- Debout, le dos droit, les jambes écartées de la largeur des hanches et légèrement fléchies.

Exécution:

- Effectuer des mouvements de rotation des poignets dans les deux sens.

Nombre de répétitions:

- 8 - 12x par sens.

But de l'exercice:

Mobiliser les articulations des poignets.

lifetime health

MOBILISATION — M8 ÉPAULES

Position de départ:

- Debout, le dos droit, les jambes écartées de la largeur des hanches et légèrement fléchies.

Exécution:

- Effectuer des mouvements de rotation des épaules vers l'avant et vers l'arrière.
  1. Maintenir les bras le long du corps.
  2. Lever les coudes à hauteur d'épaule et accompagner le mouvement.
  3. Décrire des cercles avec les bras tendus.

Nombre de répétitions:

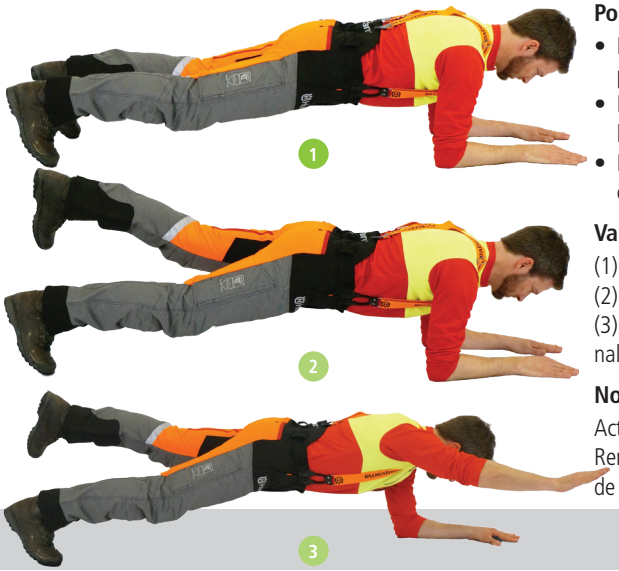
- 5 - 8x par sens et par variante.

But de l'exercice:

Ces exercices mobilisent les articulations des épaules. Ils sont aussi utiles en cas de tensions au niveau de la nuque et des épaules.

lifetime health

ACTIVATION — A1 MUSCULATURE ANTÉRIEURE DU TRONC



Position de départ:

- En appui sur les avant-bras et sur les pointes de pieds.
- Les coudes sont placés sous l'articulation de l'épaule.
- Le corps est tendu, les abdominaux sont contractés.

Variantes:

(1) Maintenir la position d'appui.
(2) Lever alternativement une jambe puis l'autre.
(3) Lever le bras droit et la jambe gauche en diagonale et vice-versa.

Nombre de répétitions:

Activation: min. 2x 30 secondes.
Renforcement: 2x 2 minutes ou jusqu'à la sensation de fatigue musculaire.

But de l'exercice:

Activer les muscles antérieurs du tronc.

lifetime health

ACTIVATION — A2 MUSCULATURE LATÉRALE DU TRONC

Position de départ:

- Position latérale, coude sous l'articulation de l'épaule.

Exécution:

- Décoller le bassin jusqu'à atteindre une position d'appui.
- Les articulations des hanches et des épaules sont parfaitement alignées.
- Difficulté supplémentaire: lever la jambe supérieure.

Nombre de répétitions:

Activation: min. 2x 30 secondes de chaque côté.
Renforcement: 2x 1 minute par côté ou jusqu'à la sensation de fatigue musculaire.

But de l'exercice:

Activer les muscles latéraux du tronc.

lifetime health

ACTIVATION — A3 CHAÎNE MUSCULAIRE POSTÉRIEURE

Position de départ:

- À quatre pattes.

Exécution:

- Lever le bras droit et la jambe gauche en diagonale puis reposer; changer de côté. Le regard est tourné vers le sol.

Nombre de répétitions:

12 - 15x par côté.

But de l'exercice:

Activer la chaîne musculaire postérieure et stabiliser le tronc.

lifetime health

ACTIVATION — A4 MUSCULATURE DU TRONC AVEC ROTATION

Position de départ:
- Jambes écartées et légèrement fléchies, les pieds orientés vers l'extérieur.

Exécution:
- Lever la main droite en diagonale du pied gauche puis revenir à la position initiale.
- Exécuter les mouvements lentement et avec concentration, sans élan.

Nombre de répétitions:
12 - 15x par côté.

But de l'exercice:
Activer la musculature latérale du tronc, particulièrement sollicitée lors de travaux qui nécessitent d'effectuer des mouvements de rotation.

lifetime health

ACTIVATION — A5 MUSCULATURE DU TRONC ET DE LA HANCHE

Position de départ:
- En appui sur les avant-bras contre un mur.
- Placer les mains légèrement au-dessus de la hauteur des épaules.
- Plus les pieds sont éloignés du mur, plus l'exercice est difficile.

Exécution:
- Lever une jambe en la maintenant tendue et en contractant les fessiers.
- Dans un mouvement lent et en contractant les abdominaux, amener le genou en direction de la poitrine.
- La jambe ne touche pas le sol entre les deux positions.

Nombre de répétitions:
12 - 15x par côté.

But de l'exercice:
Activer les fessiers et la musculature antérieure du tronc.

lifetime health

ACTIVATION — A6 FENTES

Position de départ:
- Fente avant, regard droit.
- Le genou avant reste derrière les orteils pendant tout l'exercice, le talon du pied arrière est relevé.
- Le bassin et le buste sont droits.

Exécution:
- Effectuer des mouvements haut-bas.
- Le torse reste détendu et fixe.

Nombre de répétitions:
Activation: 12 - 15x par côté.
Renforcement: 2x 30 répétitions par côté ou jusqu'à la sensation de fatigue musculaire.

But de l'exercice:
Activer les muscles des cuisses et les fessiers. Stabiliser la musculature du tronc.

lifetime health

ACTIVATION — A7 RELEVÉS DE BASSIN

Position de départ:

- Sur le dos, jambes pliées, les pieds à plat sur le sol écartés de la largeur des hanches, les bras le long du corps.
- Contracter les abdominaux en aspirant légèrement le nombril vers la colonne. Maintenir la contraction.

Exécution:

- Lever le bassin jusqu'à ce que les genoux, les hanches et les épaules soient alignés puis redescendre lentement.
- Variante: lever une jambe tendue.

Nombre de répétitions:

Activation: 12 - 15x.

Renforcement: 2x 30 répétitions ou jusqu'à la sensation de fatigue musculaire.

But de l'exercice:

Activer les muscles postérieurs de la jambe, les fessiers et les lombaires.

lifetime health

ACTIVATION — A8 MUSCLES DES BRAS

Position de départ:

- Face au partenaire, jambes écartées de la largeur des hanches et légèrement fléchies.
- Bras repliés, la partie supérieure plaquée contre le torse, avant-bras parallèles au sol.

Exécution:

- Les bras à angle droit, la personne **A** place ses paumes de main sur celles de la personne **B** et exerce une poussée vers le bas, tandis que la personne **B** exerce une poussée vers le haut, les bras également à angle droit.
- Respirer régulièrement.
- Inverser les rôles.

Nombre de répétitions:

12 - 15x par sens.

But de l'exercice:

Activer les muscles des épaules, du tronc et de la partie supérieure des bras.

lifetime health

ACTIVATION — A9 MUSCLES DES ÉPAULES

Position de départ:

- Face au partenaire, jambes écartées de la largeur des hanches et légèrement fléchies, une jambe avancée.
- Bras repliés, la partie supérieure plaquée contre le torse, avant-bras parallèles au sol.

Exécution:

- La personne **B** place ses bras à angle droit à l'extérieur de ceux de la personne **A**. La personne **B** pousse les bras de la personne **A** vers l'intérieur, tandis que la personne **A** pousse les bras de la personne **B** vers l'extérieur.
- Respirer régulièrement.
- Inverser les rôles.

Nombre de répétitions:

12 - 15x par sens.

But de l'exercice:

Activer les muscles des épaules.

lifetime health

ACTIVATION — A10 MUSCLES ENTOURANT LES OMOPLATES

Position de départ:

- Jambes écartées de la largeur des hanches et légèrement fléchies.
- Buste incliné vers l'avant.
- Bras tendus dans le prolongement de la colonne.

Exécution:

- Replier les bras pour amener les coudes vers le bas du dos.
- Tirer les omoplates vers le bas.

Nombre de répétitions:

12 - 15x.

But de l'exercice:

Activer les muscles stabilisateurs de l'omoplate.

lifetime health

ACTIVATION — VARIANTES

lifetime health

ACTIVATION — VARIANTES

lifetime health

ACTIVATION

VARIANTES

lifetime health

COORDINATION

C1 ÉQUILIBRE: DEMI-CERCLE ET HUIT COUCHÉ

Position de départ:

- En appui sur la jambe gauche, la jambe droite croisée par-dessus.

Exécution:

- Les deux mains décrivent des demi-cercles dans l'air, tandis que la jambe droite dessine un huit couché.
- Changer de côté.

Nombre de répétitions:

- 30 secondes par côté.

But de l'exercice:

Entraîner l'équilibre et la coordination. Cet exercice stimule également l'activité cérébrale.

lifetime health

COORDINATION

C2 ÉQUILIBRE: AVION

Position de départ:

- Debout, le poids du corps sur une jambe.

Exécution:

- Incliner lentement le torse vers l'avant tout en levant la jambe libre vers l'arrière – ne pas dépasser la parallèle au sol (1).
- Le torse reste le plus droit possible.
- Variante: pencher légèrement tout le corps sur le côté (2).

Nombre de répétitions:

- 5x par côté.

But de l'exercice:

Entraîner l'équilibre et renforcer la musculature du tronc.

lifetime health

COORDINATION — C3 DUEL D'ÉQUILIBRE

Position de départ:

- Jambes écartées de la largeur des hanches et légèrement fléchies, les paumes des mains se touchent.

Exécution:

- Essayer de faire perdre l'équilibre à son partenaire en exerçant une pression ou relâchant la pression sur ses paumes de main.
- Important: les pieds restent cloués au sol.
- Variantes: fermer les yeux ou se tenir sur une seule jambe.

Nombre de répétitions:

- 2x 1 minute.

But de l'exercice:

Entraîner l'équilibre et activer la musculature du tronc.

lifetime health

COORDINATION — C4 ÉQUILIBRE: SE PENCHER SUR UN PIED

Position de départ:

- Les deux personnes se tiennent à environ 3 mètres l'une de l'autre sur une jambe.
- La jambe est légèrement fléchie, la hanche légèrement inclinée; le poids du corps est davantage sur la plante du pied que sur le talon.
- La cheville, le genou et la hanche sont alignés.

Exécution:

- Se lancer un objet (veste, gant ou autre) de la main droite, en appui sur la jambe gauche, et inversement.
- Avant chaque passe, toucher le sol avec l'objet.

Nombre de répétitions:

10 passes rapides de chaque côté.

But de l'exercice:

Entraîner l'équilibre et renforcer les muscles des jambes.

lifetime health

ÉTIREMENT — E1 EXTENSEURS DU DOS

Position de départ:

- Jambes écartées de la largeur des hanches, légèrement fléchies.
- Avant-bras joints derrière les genoux.
- Regard vers le bas.

Exécution:

- Arrondir tout le dos en baissant la tête.
- Maintenir brièvement la position puis relâcher.

Nombre de répétitions:

Échauffement dynamique: 12 - 15x.
Étirement statique en cas de contracture: 3 - 4x par jour pendant 2 minutes.

But de l'exercice:

Étirer les muscles extenseurs du dos.

lifetime health

ÉTIREMENT — E2 MUSCULATURE DE LA NUQUE

Position de départ:

- Debout, le dos droit, les jambes écartées de la largeur des hanches et légèrement fléchies.
- Mains croisées derrière la tête.

Exécution:

- Descendre le plus possible le menton vers la poitrine jusqu'à sentir un léger étirement dans la nuque.
- Tirer légèrement la tête vers le bas en s'aidant de ses mains.
- Maintenir brièvement la position puis relâcher.

Nombre de répétitions:

Échauffement dynamique: 12 - 15x.
Étirement statique en cas de contracture: 3 - 4x par jour pendant 2 minutes.

But de l'exercice:

Étirer la musculature de la nuque.

lifetime health

ÉTIREMENT — E3 MUSCULATURE DU MOLLET

Position de départ:

- Fente avant: jambe avant légèrement fléchie, jambe arrière tendue, plante des pieds au sol.
- En appui contre un mur ou un arbre avec les deux mains.

Exécution:

- Étirer la jambe arrière et pousser doucement le talon vers le sol jusqu'à sentir un léger étirement de la musculature du mollet.
- Maintenir brièvement la position puis revenir à la position initiale.

Nombre de répétitions:

Échauffement dynamique: 12 - 15x par côté.
Étirement statique en cas de contracture: 3 - 4x par jour pendant 2 minutes.

But de l'exercice:

Étirer la musculature du mollet.

lifetime health

ÉTIREMENT — E4 MUSCLES POSTÉRIEURS DE LA CUISSE

Position de départ:

- Une jambe tendue vers l'avant, pied au sol (ou légèrement surélevé).
- L'autre jambe est légèrement fléchie.
- Le haut du corps est légèrement incliné vers l'avant.

Exécution:

- Pousser le fessier vers l'arrière jusqu'à sentir un léger étirement dans la jambe tendue.
- Maintenir brièvement la position puis relâcher.
- Le dos reste droit.

Nombre de répétitions:

Échauffement dynamique: 12 - 15x par côté.
Étirement statique en cas de contracture: 3 - 4x par jour pendant 2 minutes.

But de l'exercice:

Étirer les muscles postérieurs de la cuisse.

lifetime health

ÉTIREMENT — E5 MUSCLES ANTÉRIEURS DE LA CUISSE

Position de départ:

- Sur une jambe, se tenir si nécessaire.

Exécution:

- Saisir une cheville, la ramener vers le fessier jusqu'à sentir un léger étirement des muscles antérieurs de la cuisse.
- Les genoux restent rapprochés.
- Maintenir brièvement la position puis relâcher.

Nombre de répétitions:

Échauffement dynamique: 12 - 15x par côté.
Étirement statique en cas de contracture: 3 - 4x par jour pendant 2 minutes.

But de l'exercice:

Étirer les muscles antérieurs de la cuisse.

lifetime health

ÉTIREMENT — E6 FLÉCHISSEURS DE LA HANCHE

Position de départ:

- Fente avant.
- Le genou avant reste derrière les orteils pendant tout l'exercice, le talon du pied arrière est relevé.
- Le bassin et le buste sont droits.
- Regard droit.

Exécution:

- Effectuer des mouvements haut-bas de tout le corps, en maintenant le buste droit, jusqu'à sentir un léger étirement au niveau de l'aine de la jambe arrière.

Nombre de répétitions:

Échauffement dynamique: 12 - 15x par côté.
Étirement statique en cas de contracture: 3 - 4x par jour pendant 2 minutes.

But de l'exercice:

Étirer les muscles fléchisseurs de la hanche.

lifetime health

ÉTIREMENT — E7 FESSIERS

Position de départ:

- Placer la cheville droite sur la cuisse gauche.
- Le haut du corps est légèrement incliné vers l'avant.
- Si nécessaire, prendre appui sur un mur avec une main.

Exécution:

- Fléchir la jambe gauche jusqu'à sentir une légère tension dans les fessiers. Maintenir brièvement la position puis revenir à la position initiale.

Nombre de répétitions:

Échauffement dynamique: 12 - 15x par côté.
Étirement statique en cas de contracture: 3 - 4x par jour pendant 2 minutes.

But de l'exercice:

Étirer les fessiers.

lifetime health

ÉTIREMENT — E8 MUSCLES EXTENSEURS DE L'AVANT-BRAS

Position de départ:

- Un bras tendu vers l'avant, main fermée, dos de la main vers le ciel.

Exécution:

- Faire pivoter le poignet jusqu'à sentir un léger étirement des muscles extenseurs de l'avant-bras.
- Maintenir brièvement la position puis relâcher.
- Le bras reste tendu pendant tout l'exercice.

Nombre de répétitions:

Échauffement dynamique: 12 - 15x par côté.
Étirement statique en cas de contracture: 3 - 4x par jour pendant 2 minutes. Renforcer éventuellement l'étirement avec l'autre main.

But de l'exercice:

Étirer les muscles extenseurs de l'avant-bras.

lifetime health

ÉTIREMENT — E9 MUSCLES FLÉCHISSEURS DE L'AVANT-BRAS

Position de départ:

- Un bras tendu, paume vers le ciel.

Exécution:

- Tirer la main vers soi jusqu'à sentir un léger étirement des muscles fléchisseurs de l'avant-bras.
- Maintenir brièvement la position puis relâcher.
- Le bras reste tendu pendant tout l'exercice.

Nombre de répétitions:

Échauffement dynamique: 12 - 15x par côté.
Étirement statique en cas de contracture: 3 - 4x par jour pendant 2 minutes.

But de l'exercice:

Étirer les muscles fléchisseurs de l'avant-bras.

lifetime health

ÉTIREMENT — E10 MUSCLES PECTORAUX: EXERCICE EN DUO

Position de départ:

- Faire un pas en avant.
- Relever le bras opposé à angle droit vers l'extérieur, le coude légèrement plus bas que l'articulation de l'épaule.
- Fléchir l'avant-bras à 90°.

Exécution:

- Tourner légèrement le haut du corps jusqu'à sentir un léger étirement des muscles pectoraux.
- Maintenir brièvement la position puis relâcher.

Nombre de répétitions:

Échauffement dynamique: 12 - 15x par côté.
Étirement statique en cas de contracture: 3 - 4x par jour pendant 2 minutes.

But de l'exercice:

Étirer les muscles pectoraux, qui ont généralement tendance à se rétracter sous l'effet des sollicitations quotidiennes ou des sollicitations pendant le travail.

lifetime health

RELAXATION — R1 POSITION ACCROUPIE

Exécution:

- De temps à autre, pour soulager les jambes et le dos, s'accroupir en faisant reposer les avant-bras sur les cuisses.

But de l'exercice:

Cet exercice de relaxation peut être effectué de temps en temps pendant la journée de travail ou pendant la pause de midi.

Il soulage le dos et les jambes.

lifetime health

RELAXATION — R2 OUVERTURE DE LA CAGE THORACIQUE

Position de départ:

- Un pas en avant, les jambes légèrement fléchies.

Exécution:

- Écarter les bras et les tirer vers l'arrière jusqu'à sentir une légère tension dans les muscles pectoraux.
- Les paumes des mains sont légèrement orientées vers le ciel.

Nombre de répétitions:

Maintenir brièvement la position et répéter 4 - 6x.

But de l'exercice:

Cet exercice de relaxation peut être effectué de temps en temps pendant la journée de travail ou pendant la pause de midi. Il soulage les muscles pectoraux et la colonne. Cet exercice peut également être pratiqué en guise d'étirement.

lifetime health

RELAXATION — R3 POSITION ADOSSÉE

Exécution:

- De temps à autre, s'adosser contre un arbre pour soulager les jambes et le dos.
- Les jambes sont légèrement fléchies.

But de l'exercice:

Cet exercice de relaxation peut être effectué de temps en temps pendant la journée de travail ou pendant la pause de midi. Il soulage le dos et les jambes.

lifetime health

RELAXATION — R4 PENDULE

Position de départ:

- Debout, jambes écartées légèrement fléchies.

Exécution:

- Incliner le buste en avant jusqu'à l'horizontale en laissant tomber les bras.
- Balancer les bras de gauche à droite et inversement.
- Le buste suit le mouvement.

Nombre de répétitions:

Balancer les bras pendant environ 30 secondes.

But de l'exercice:

Soulager la colonne et les articulations des épaules et des coudes. Cet exercice est aussi efficace en cas de tensions dans les muscles du dos.

lifetime health

RELAXATION — R5 RELAXATION DU DOS

Exécution:

- De temps à autre, pour soulager le dos, placer un pied sur un tronc d'arbre.
- Les bras reposent sur la cuisse.
- Les jambes sont légèrement fléchies.

But de l'exercice:

Cet exercice de relaxation peut être effectué de temps en temps pendant la journée de travail ou pendant la pause de midi. Il soulage le dos.

lifetime health