

## EXERCICES D'ÉTIREMENT

Les exercices d'étirement diminuent les tensions musculaires accumulées durant la journée, favorisent la récupération et permettent d'améliorer ou maintenir votre souplesse. Faites ces étirements d'un mouvement continu sans à-coups.

### Exercice 9 (étirement du quadriceps)



Debout sur une jambe, prendre en arrière son pied avec la main du même côté en fléchissant le genou. En restant bien droit, fléchir le genou au maximum et amener la cuisse vers l'arrière afin de ressentir une tension à l'avant de la cuisse.

### Exercice 10 (étirement des muscles antérieurs de la hanche)

En fente avant, un genou à terre, pousser le bassin vers l'avant afin de ressentir une tension en avant de la hanche.



### Exercice 11 (étirement des ischio-jambiers)



Debout sur une jambe, l'autre jambe tendue reposant sur un tabouret. Basculer le bassin vers l'avant, redresser le dos, les épaules et la tête afin de garder le regard horizontal et le dos bien droit et rigide. Abaisser le tronc jusqu'à ressentir une tension dans l'arrière des cuisses.



## HYGIÈNE LOMBAIRE

(Prévention Musculo-Squelettique)

## VOTRE PARTENAIRE PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

### Protection du salarié & Conseils à l'employeur

#### VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL :

Avec une centaine de collaborateurs répartis sur 35 sites, spécialisés dans la prévention des risques professionnels, le suivi individuel des salariés et la promotion de la santé au travail, Santé BTP Normandie est votre interlocuteur privilégié.

INFORMATION | SALARIÉ



## EXERCICES GLOBAUX

Réalisés quotidiennement, ces exercices faciliteront l'exécution des mouvements et protégeront vos muscles et articulations ce qui diminuera vos risques de blessures.

### Exercice 1 (correction du dos cambré)

Allongé sur le dos, les jambes pliées, prendre ses 2 genoux fléchis et les ramener vers le thorax de telle façon que le dos se mette en «dos rond». A partir de cette position, faire basculer en avant et en arrière tel un tampon-buvard. Répéter l'exercice plusieurs fois.



### Exercice 2 (correction d'attitude du dos)

En position debout le dos le long d'un mur, s'étirer vers le haut en essayant de bien appliquer le bas du dos au mur. En cas de difficulté, avancer légèrement les pieds.



### Exercice 3 (étirement du bas du dos)



Allongé sur le dos, les jambes tendues, prendre un des genoux, le fléchir sur le thorax et le ramener à la position de départ. Faire l'exercice avec l'autre jambe puis les deux.

## EXERCICES DE TONIFICATION

Réalisés quotidiennement, ces exercices permettront de renforcer la sangle abdomino-pelvienne et réduiront ainsi la fréquence et la durée de lombalgie simple.

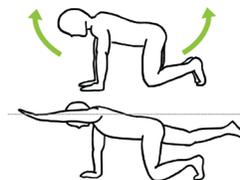
### Exercice 4 (renforcement global du tronc)



Au sol, le corps bien droit repose sur les avant-bras et les orteils. Décoller de quelques centimètres un pied, le reposer puis décoller et reposer l'autre et ceci à un rythme d'un battement par seconde. Répéter l'exercice jusqu'à ressentir une fatigue au niveau du tronc.

## EXERCICES DE TONIFICATION (suite)

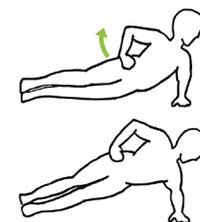
### Exercice 5 (renforcement des muscles postérieurs)



A quatre pattes, décoller et tendre la jambe droite en arrière et, en même temps, tendre le bras gauche en avant. Ramener les membres et faire l'exercice avec la jambe gauche et le bras droit. Répéter l'exercice plusieurs fois jusqu'à ressentir une fatigue au niveau des muscles du dos.

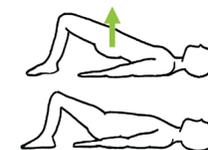
### Exercice 6 (renforcement des muscles latéraux)

Allongé sur le côté, le haut du corps reposant sur l'avant-bras, coude à l'aplomb de l'épaule. Laissez descendre le bassin puis le remonter à la position initiale. Répéter l'exercice plusieurs fois jusqu'à ressentir une fatigue au niveau du côté du tronc.

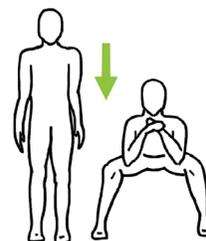


### Exercice 7 (renforcement des muscles para vertébraux lombaires)

Allongé sur le dos, les jambes pliées et les bras le long du corps, décoller les fesses en faisant attention de garder le dos droit. Tenir 5 secondes et se reposer 10 secondes.



### Exercice 8 (travail des membres inférieurs)



En position debout, les jambes écartées, le dos bien droit, s'accroupir progressivement en gardant le bas du dos bien rigide et droit. Seules les articulations des membres inférieurs travaillent. Il doit être ressenti une tension au niveau des 2 hanches. Garder la positions 5 secondes. Répéter l'exercice plusieurs fois.

Pensez à vous hydrater :  
au moins 1.5 litre/jour