

QUELQUES EXERCICES À PRATIQUER SUR VOTRE SIÈGE

Exercice #1 — Dos et flancs



Entrelacez les doigts et étirez les bras au-dessus de la tête, en gardant les coudes bien droits.

Poussez vers l'arrière le plus loin possible.

Les bras toujours au-dessus de la tête, inclinez lentement le tronc vers la gauche, puis vers la droite, pour étirer les muscles des flancs.

Exercice #2 — Dos et épaules



Tenez le bras droit avec votre main gauche juste au-dessus du coude.

Poussez légèrement votre coude vers l'épaule gauche.

Maintenez la position cinq secondes.

Répétez l'exercice avec le bras gauche.

Exercice #3 — Détente du cou

Cet exercice contribue à détendre les muscles du cou.

Penchez lentement la tête du côté gauche, en essayant de toucher l'épaule gauche avec votre oreille.

Faites le même mouvement du côté droit.

Baissez lentement le menton vers la poitrine.

Effectuez une rotation complète de la tête à gauche, puis à droite.



Exercice #4 — Doigts et poignets

Tenez les doigts de votre main avec votre autre main.

Pliez lentement le poignet vers le bas jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.

Maintenez la position de trois à cinq secondes.

Relâchez.

Répétez le mouvement à trois reprises.

Pliez ensuite le poignet lentement vers le haut jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.

Maintenez la position et relâchez de la façon précédemment indiquée.



Exercice #5 — Membres inférieurs

Asseyez-vous sur le siège de manière à fixer le dos au dossier.

Placez vos pieds à plat sur le sol.

La jambe en extension, levez un pied à quelques centimètres du sol.

Maintenez la position quelques secondes et reposez votre pied sur le plancher.

Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



Exercice #6 — Relaxation visuelle

Assurez-vous d'être assis confortablement, posez vos bras sur une surface plate (accoudoirs, plan de travail), fermez les yeux et placez les paumes de vos mains sur vos yeux.

L'obscurité doit être totale.

Maintenant, inspirez et expirez lentement pendant une ou deux minutes.

Ensuite, retirez doucement vos mains et rouvrez les yeux.



Exercice #6 bis — Exercice du Papillon (Prévenir la sécheresse des yeux)



Regardez devant vous avec la tête droite et détendez vos muscles faciaux et votre mâchoire inférieure.

Ensuite, ouvrez et fermez les deux paupières jusqu'à 20 fois.

Gardez vos muscles détendus pendant tout l'exercice; vos paupières doivent bouger doucement et sans effort, comme les ailes d'un papillon.

Adoptez une posture équilibrée!



Les postures à éviter



EN SAVOIR PLUS

L'écran - En moyenne, la distance œil / écran doit se situer entre 50 et 70 cm

Le siège de bureau - Il doit être muni de systèmes de réglage permettant d'ajuster ses composantes aux caractéristiques physiques de l'agent : la hauteur et l'inclinaison du dossier doivent être réglables ainsi que la hauteur de l'assise (réglage indépendant pour tous ces paramètres). Les accotoirs doivent être réglables pour leurs hauteurs et leurs espacements.

Le repose-pieds est utile pour - Les agents de stature petite à moyenne pour permettre le confort de l'assise; les agents ayant un problème veineux périphérique (sensation de jambes lourdes, gonflement...); les agents ayant un problème de dos (lombalgie...) pour permettre l'équilibre statique de la charnière lombo-sacrée.