

PRÉVENTION DES TROUBLES LIÉS A LA STATION ASSISE PROLONGÉE

Réveil musculaire

Placer les mains devant soi avec l'articulation du coude à 90°

Faire toucher chacun des genoux sur la paume des mains (10 levées par genou à un rythme lent puis 10 levées par genou à rythme plus rapide)

Posture fléchie, dos droit et bras tendus sur les côtés

Effectuer des rotations du tronc en allant chercher doucement au maximum de la rotation (15 mouvements)

Posture fléchie, dos droit et bras en garde de boxe

Tendre un par un les bras (15 secondes en accélérant le rythme ==> principe de locomotive)

Posture fléchie, dos droit et bras tendus sur les côtés :

Effectuer des petites rotations avec les mains (10 secondes dans un sens puis dans l'autre)

Posture fléchie, dos droit et bras tendus sur les côtés :

Effectuer de grandes rotations avec les mains. (10 secondes dans un sens puis dans l'autre)



Conseils Complémentaires

Se lever une fois par heure pendant quelques secondes pour relancer la circulation sanguine dans les membres inférieurs

Garder une alimentation saine à raison de 3 repas par jours (petit déjeuner, déjeuner et dîner)

Consommer des fruits et des légumes de saison.

Boire 1L d'eau pour 30Kg (Exemple une personne pesant 80Kg elle devra boire 3L d'eau).

