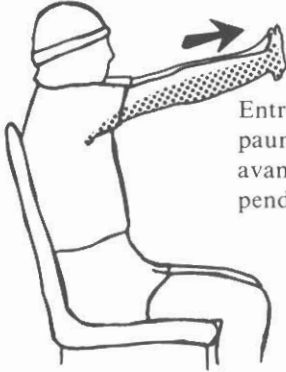


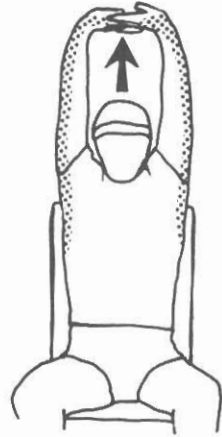
## EXERCICES EN POSITION ASSISE

Les exercices suivants peuvent être effectués en position assise. Ils sont recommandés aux personnes qui travaillent dans des bureaux.

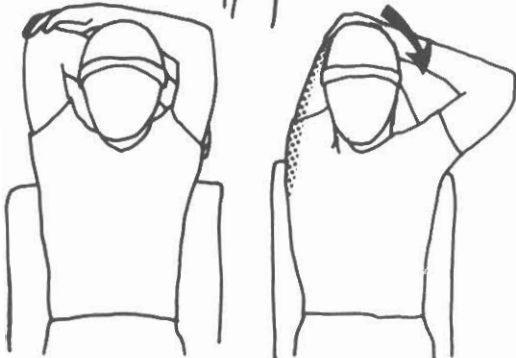


Entrecroisez vos doigts, puis tendez les bras devant vous, les paumes tournées vers l'extérieur. Sentez l'étirement dans les avant-bras, les bras, le haut de votre dos. Gardez la position pendant 20 secondes. Répétez l'exercice au moins deux fois.

Les doigts toujours croisés, mettez les bras au-dessus de la tête, les paumes tournées vers le haut. Tirez sur les mains comme si vous vouliez allonger les bras. Ne forcez pas. Restez ainsi pendant 10 secondes, puis détendez-vous. Recommencez trois fois.

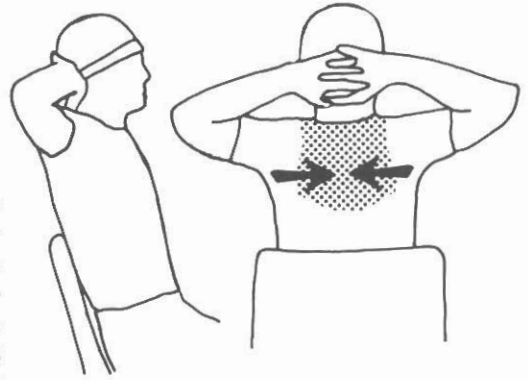


Les bras au-dessus de la tête, prenez votre main gauche dans l'autre main et penchez-vous vers la droite en tirant sur le bras. Essayez de garder les deux bras tendus. Tirez pendant 15 secondes, puis revenez à la verticale et faites la même chose de l'autre côté.



Les bras levés et pliés, posez la main gauche sur le coude droit et tirez-le derrière la tête jusqu'à ce que vous sentiez un étirement agréable de l'épaule et de l'arrière du bras (triceps). Gardez la position sans forcer pendant 30 secondes.

Les doigts croisés derrière la nuque, les bras pliés dans l'alignement du dos, rapprochez les omoplates pour créer une légère tension dans le haut du dos. Gardez la position jusqu'à ce que la tension disparaisse (8 à 10 secondes), puis détendez-vous. Recommencez plusieurs fois. Cet exercice est excellent si vous avez mal aux épaules ou dans la partie supérieure du dos.



Posez la main gauche sur le bras droit, jusqu'au-dessus du coude, et ramenez-le vers votre épaule gauche en tournant la tête vers la droite. Poursuivez l'étirement pendant 10 secondes. Recommencez en changeant de bras.



**Un exercice pour les avant-bras :** posez les mains sur votre siège, de part et d'autre des cuisses, les pouces à l'extérieur, les doigts dirigés vers l'arrière, les paumes bien à plat. Pliez légèrement les bras, pour étirer les avant-bras, pendant 35 à 40 secondes.

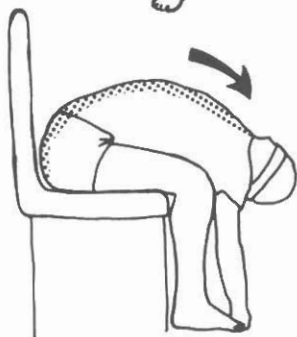
**Exercices en position assise pour les chevilles, les hanches, le bas du dos**

En position assise, pliez la jambe et faites pivoter votre pied, dans un sens puis dans l'autre, 20 ou 30 fois.



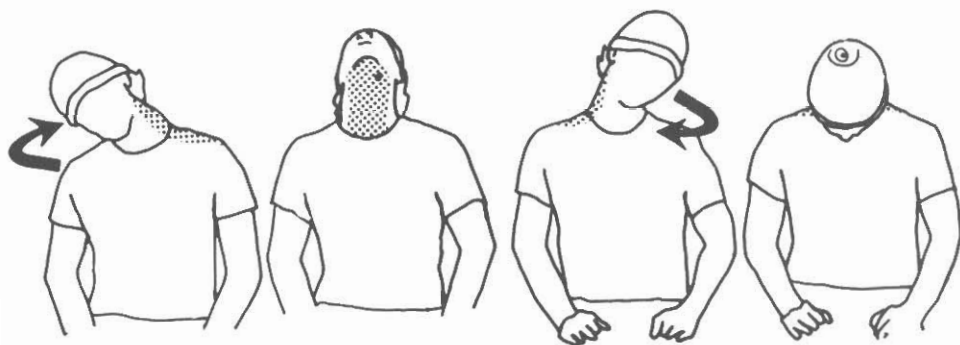


Pliez la jambe gauche et croisez les mains juste en dessous du genou. Pressez-la sans forcer contre votre poitrine. Pour modifier l'étirement, appuyez avec le bras gauche, en direction de votre épaule droite. Après 30 secondes, changez de jambe.



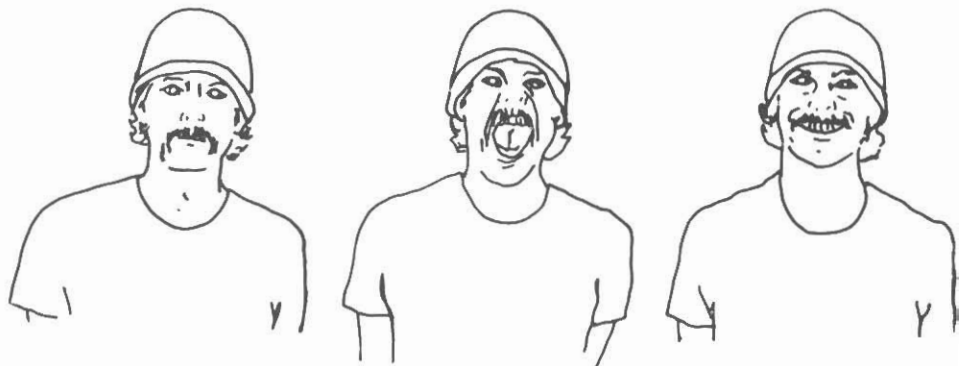
Penchez-vous vers l'avant pour soulager le bas du dos. Même si vous ne ressentez aucun étirement, cet exercice est bon pour votre circulation. Restez ainsi pendant 45 à 50 secondes. Pour vous redresser sans contraction, posez les mains sur les cuisses et servez-vous de vos bras.

#### Exercices pour le visage et le cou



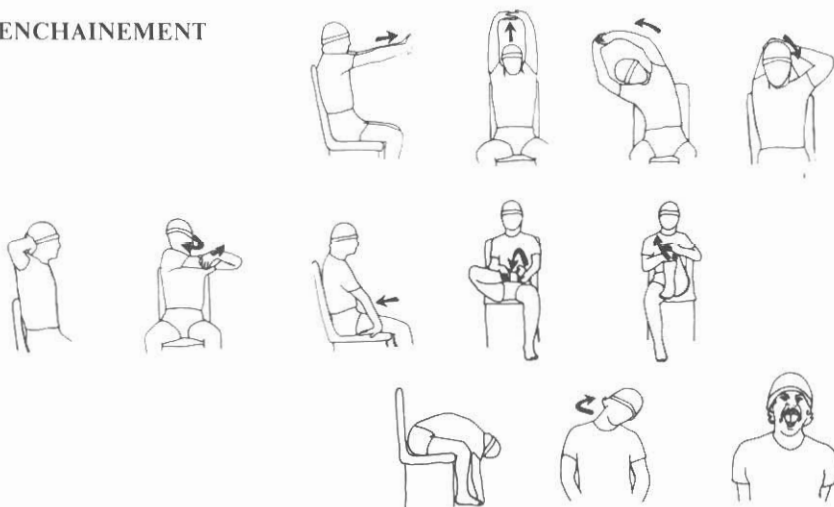
Asseyez-vous le plus confortablement possible. *Très lentement*, en gardant le dos droit, faites tourner votre tête en ployant le cou, comme indiqué ci-dessus. Vous pouvez éprouver le besoin de vous arrêter en cours de mouvement pour étirer des muscles qui vous paraissent particulièrement tendus. Si vous le faites sans forcer, en vous relaxant bien, la tension s'atténuera et disparaîtra en quelques secondes. Ces exercices pour le cou vous permettront de retrouver une meilleure posture, assise ou debout, si vous craignez d'être en train de vous affaïsser. Pour la position assise, voyez page 183.

L'exercice suivant fera peut-être sourire votre entourage, mais il vous permettra de détendre votre visage, le plus souvent crispé par une attention trop soutenue, qui vous contraint à froncer les sourcils et fatigue les muscles faciaux.



Relevez les sourcils, ouvrez très grands les yeux comme si vous étiez frappé d'étonnement, puis ouvrez la bouche en tirant sur les mâchoires et sortez la langue. Restez ainsi de 5 à 10 secondes. La dissipation de la tension des muscles du visage, en particulier autour du nez et du menton, vous amènera tout naturellement à sourire.

#### ENCHAINEMENT



Si vous travaillez d'une manière continue, accordez-vous 5 minutes toutes les trois ou quatre heures pour faire quelques exercices en position assise. Ils vous aideront à vous maintenir en forme pendant toute la journée.