Détente / Etirements / Se changer les idées.

Quelques étirements pour vous aider à détendre vos muscles après une longue période assise. Ne forcez jamais ! Pas de mouvements brusques. Respirez durant vos étirements : de longues expirations durant l'effort.

Muscles travaillés : fessiers.
Commencez debout, puis baissez-vous lentement jusqu'à être accroupi. De préférence maintenez les talons au sol.
Une fois dans cette position, mettez vos bras à l'intérieur de vos jambes et posez les au sol. Maintenez la tête droite, regardez loin devant vous.

Muscles travaillés : deltoïde.
Bras tendus, amener le coude droit en direction de l'épaule gauche. Appliquez une légère une pression sur le coude pour augmenter l'étirement de votre épaule. Le buste et les épaules restent droite, le regard loin devant.

Muscle travaillé : grand dorsal.
Démarrez à quatre pattes, sur vos mains et vos genoux, puis abaissez vos fesses portez lentement vos hanches vers l'arrière jusqu'à ce que votre front touche le plancher. Cambrez votre dos et vos épaules tournés vers l'extérieur pour vous dégourdir les muscles de la poitrine.

Soulager la nuque et le haut du dos :
Asseyez-vous confortablement sur une chaise.
Joignez vos mains derrière la tête.
Abaissez doucement la tête en approchant le menton de la poitrine.
Maintenez cette position pendant 30 secondes environ, puis redressez-vous lentement en relâchant les mains et la tête droite.

Muscles travaillés : Triceps.
Tenez-vous debout, écartez vos pieds de la largeur de votre bassin.
Regardez loin devant et gardez votre dos bien droit.
Amenez un bras fléchi derrière votre tête.
Saisissez avec votre autre main libre le coude plié.
Inspirez profondément et lentement par la bouche.
Avec votre main libre, tirez sur le coude pour le ramener au-dessus de votre nuque.
Maintenez cette position une dizaine de secondes tout en expirant profondément. Puis relâchez complètement votre main.

Ne restez pas figer devant les écrans toute la journée en alternant ordinateur, téléphone portable, télévision et PlayStation !

⇒ Prenez un livre et prenez le temps de bouquiner chaque jour au moins 15 minutes !