

# MÉMO

## ATELIER ÉTIREMENTS

Photo by [Zoltan Tasi](#) on [Unsplash](#)

Jimmy Réglain



- Jimmy, Ostéopathe en région parisienne
- Diplômé en Posturologie clinique
- Entraîneur d'athlétisme
- Spécialisé dans la problématique des TMS en entreprise
- Intervenant et Formateur en entreprise

LAD, c'est un collectif atypique de professionnels défendant une approche durable du bien-être au travail. Nous organisons depuis 2013 des journées, événements et séminaires partout en France.

# Les 4 étirements indispensables au bureau

## LES MUSCLES DE L'AVANT BRAS



**VOLANT / CLAVIER / SOURIS**

JE M'ÉTIRE les muscles  
fléchisseurs et extenseurs de  
l'avant bras

(5-10 secondes de chaque côté  
7j/7)

## LE MUSCLE PIRIFORME



**POSITION ASSISE  
PROLONGÉE**

JE M'ÉTIRE LES MUSCLES  
FESSIERS

(30 secondes de chaque côté)

## LE MUSCLE ÉLÉVATEUR DE L'OMOPLATE



**TRAVAIL SUR L'ÉCRAN**

JE M'ÉTIRE les muscles du cou

(5-10 secondes de chaque côté  
7j/7)

Plus un muscle est sollicité (gestes répétés), plus il se renforce et se raccourcit. Le muscle s'insérant sur l'os □ la tension augmente sur celui-ci.

S'étirer permet de diminuer cette tension et ainsi de diminuer le risque de développer des tendinites, des douleurs articulaires ou différents syndromes.



**VOUS VOULEZ EN SAVOIR + ?**

Découvrez notre site : [www.ateliersdurables.com](http://www.ateliersdurables.com)

