



CONSEIL & PRÉVENTION

# Gymnastique sur chaise : exercices de prévention secteur tertiaire



# DIFFÉRENTS EXERCICES DE GYMNASTIQUE À EFFECTUER LE DOS BIEN DROIT, PLUSIEURS FOIS DE SUITE

## ÉCHAUFFEMENT

- Se tenir bien droit, épaules basses, ventre rentré, dos calé contre le dossier,
- Veiller à bien respirer sans bloquer sa respiration,
- Marcher sur place d'un bon pas durant 2 à 3 minutes,
- Position assise : effectuer des petits cercles avec les poignets, les chevilles, plier les coudes et les tendre, plier les genoux et les tendre,
- Bloquer les roulettes de la chaise.

Source : Marie Valentini - kinésithérapeute



Tendez un bras

Tendez une jambe



Alternez



Tendez un bras  
sur le côté

Tendez la jambe  
opposée



Alternez



Marchez sur place



Levez les deux pieds  
en même temps,  
dos bien droit



## ATTENTION

Ces exercices et étirements ne doivent engendrer aucune douleur.



Levez-vous



Asseyez-vous



Inspirez par le nez en gonflant le ventre



Expirez par la bouche en rentrant le ventre



Serrez les jambes et balancez les sur les côtés



Courez sur place

## ÉTIREMENTS

- Pendant 5 minutes,
- Dos bien droit, calé contre le dossier.



Étirez-vous



Tendez une jambe,  
pied en flexion (orteils  
relevés vers vous),  
puis l'autre jambe



Ramenez un genou  
à la poitrine,  
puis l'autre



Penchez-vous  
en avant

Les équipes d'Horizon Santé Travail sont à votre disposition pour vous accompagner dans toutes vos **démarches de prévention** en santé au travail.

Contactez-nous !  
[contact@horizonsantetravail.fr](mailto:contact@horizonsantetravail.fr)



HORIZON  
SANTÉ  
TRAVAIL

[www.horizonsantetravail.fr](http://www.horizonsantetravail.fr)

