

# Des pauses en mouvement

Pour chaque exercice, maintenez l'étirement 8 à 10 secondes.



**BUL  
SPAA  
SPIA**



## Etirement des muscles du dos

Etirez-vous 3x vers le haut et de chaque côté. Cet exercice peut aussi se faire sur le siège conducteur. Dans ce cas, vous pouvez replier les coudes si la cabine est trop exiguë.

## Mobiliser le bas du dos

Faites basculer votre bassin 5-8x vers l'avant et vers l'arrière. Remarquez l'alternance dos rond - dos creux.



## Etirement de la nuque

Sans forcer et avec toute votre attention, étirez la nuque dans toutes les directions. Pour cela, faites des grands mouvements de „OUI“, „NON“, „PEUT-ETRE“ (l'oreille se rapproche de l'épaule et non l'inverse).

## Etirement de la cuisse

Tenez-vous fermement d'une main au véhicule, l'autre main ramène le talon vers la fesse. Redressez-vous autant que possible, le bassin reste droit (étirement du muscle psoas).



## Travail des pectoraux et des bras

Placez une main sur le véhicule à hauteur des épaules, le pouce tourné vers le ciel. Tournez tout le corps (et pas uniquement le buste) dans le sens contraire du véhicule, sans bouger la main ni lever l'épaule.