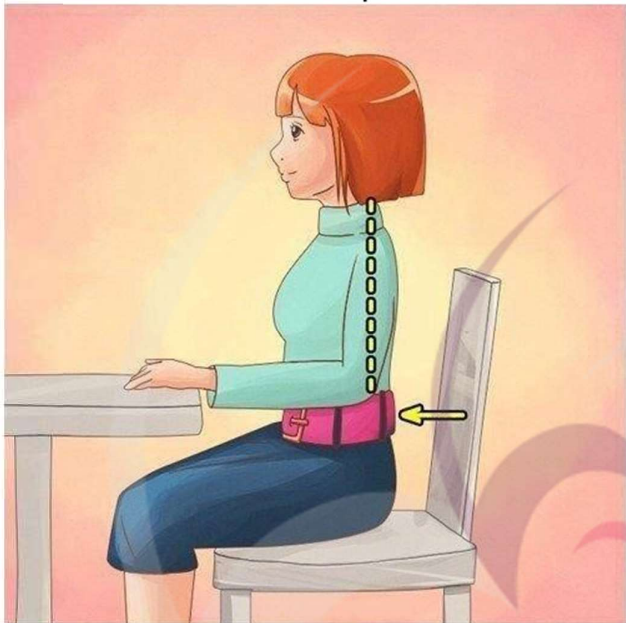


Astuces ergonomiques des perleuses

Posture :

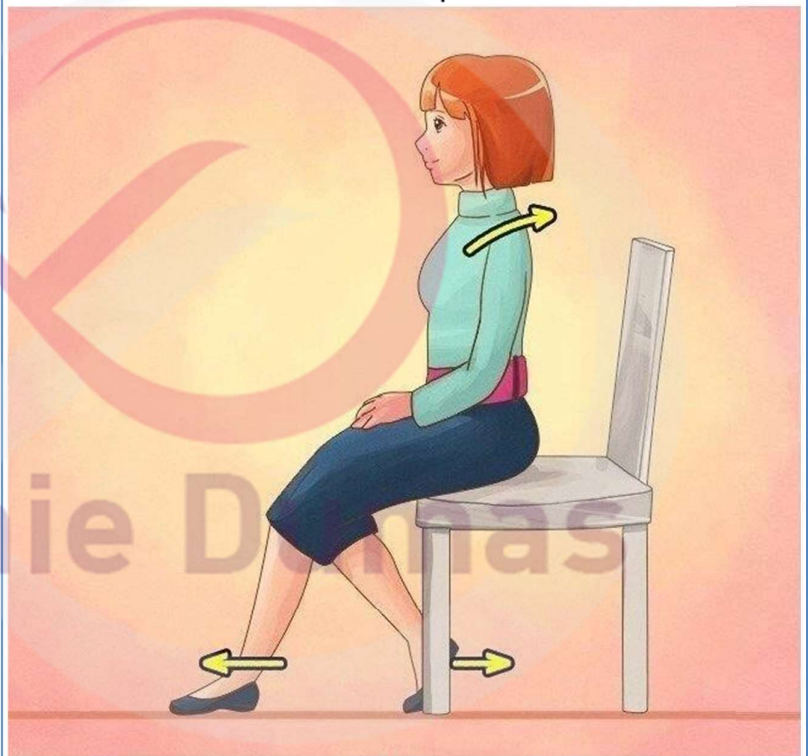


1. Maintenez la posture



La posture est soutenue non seulement par les muscles du dos, mais aussi par l'abdomen. Ainsi, lorsque vous gardez vos abdominaux serrés, votre dos se redresse tout seul. Une ceinture large, un brassard ou un pantalon taille haute aideront à maintenir vos muscles abdominaux dans l'état souhaité.

2. Position spéciale

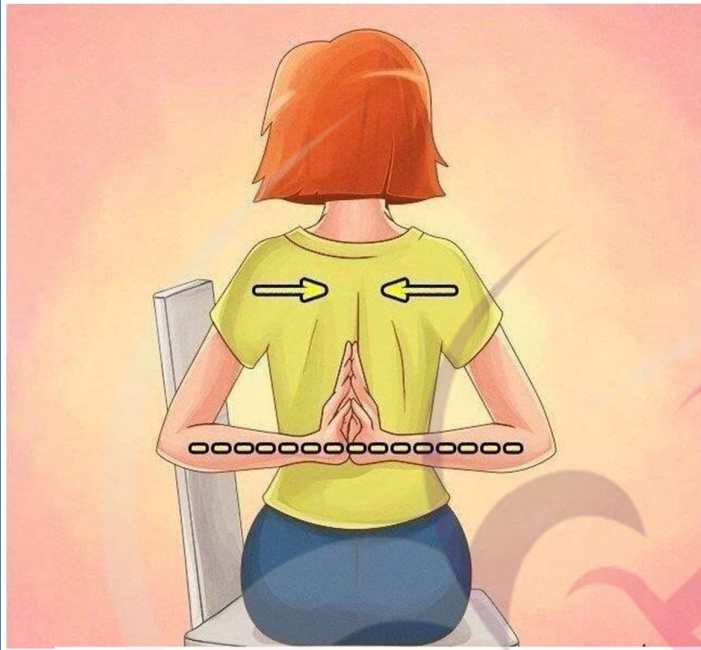


Asseyez-vous sur le bord d'une chaise avec une jambe sous la chaise (le plus loin sera le mieux). Tirez l'autre jambe vers l'avant. Cette posture vous obligera à redresser votre dos et à le maintenir de niveau pour maintenir l'équilibre. Asseyez-vous dans cette position après avoir terminé un exercice.

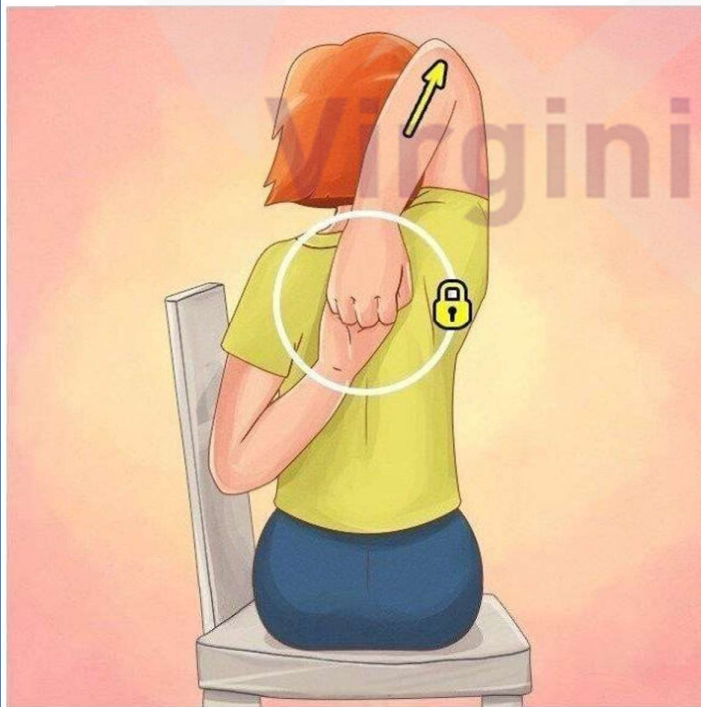


Exercices assis :

1. Salutation

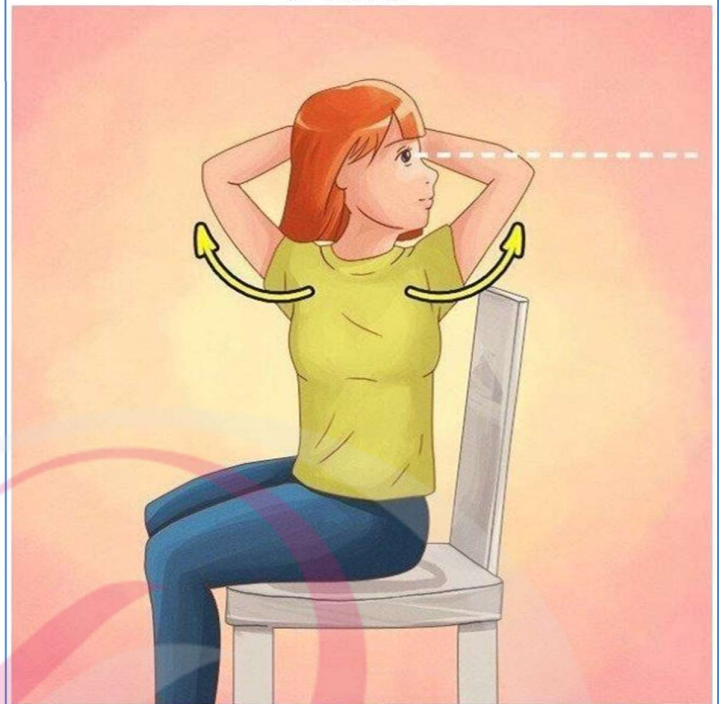


2. Le cadenas



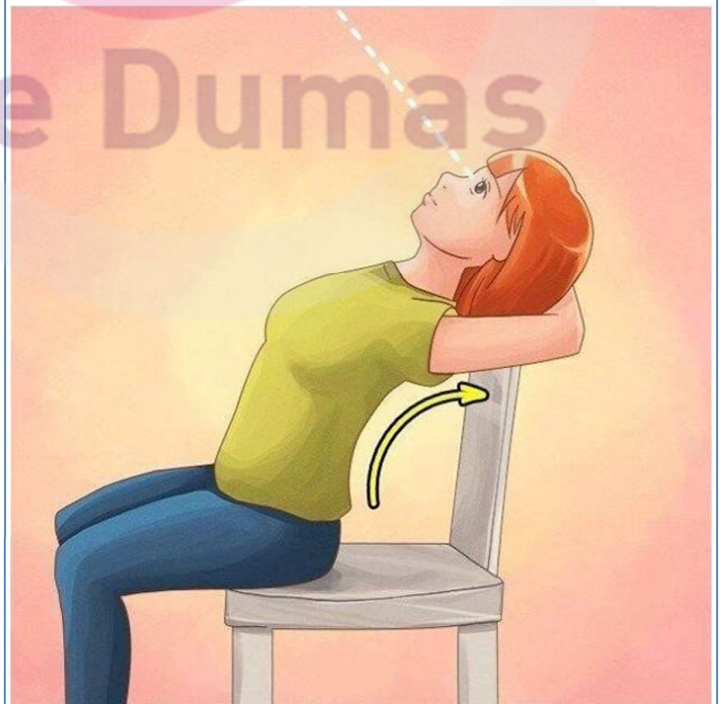
Mettez une main derrière votre dos, levez l'autre et, en pliant le coude, amenez-la au niveau des omoplates.
Joignez vos paumes pour relier les deux bras, en étirant le coude du bras levé vers le haut.
Après 5 secondes, changez de main.

3. Torsion



Sans changer la position du bas du corps, mettez vos mains derrière la tête et tournez le haut du torse vers la gauche afin que vos épaules soient perpendiculaires au dossier de la chaise.
Tenez pendant 5 secondes dans cette position, puis tournez vers la droite.

4. Inclinaisons

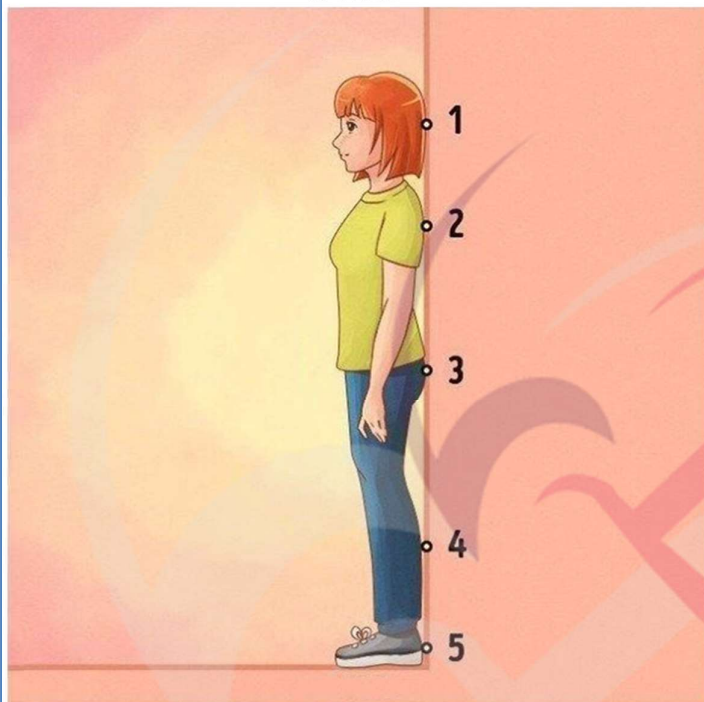


Asseyez-vous sur le bord d'une chaise et mettez vos mains derrière votre tête.
Ensuite, cambrez votre dos et regardez le plafond.
Reculez lentement la tête en continuant à regarder vers le haut et posez-la contre le dossier de la chaise.

Exercices debout :

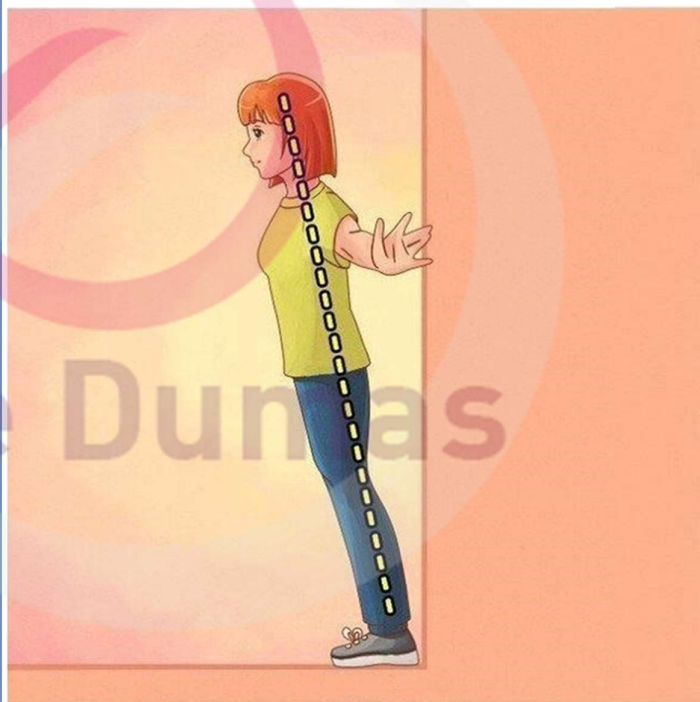


1. Grille



Positionnez-vous comme indiqué sur l'image. Assurez-vous que les omoplates, les fesses et les mollets soient en contact avec le mur. Serrez vos abdominaux, prenez quelques respirations profondes et expirez.

2. Inclinaisons



Cet exercice est la suite du précédent. Toujours debout contre le mur, écartez les bras sur les côtés et inclinez lentement votre corps vers l'avant sans plier les genoux. Restez dans cette position pendant 10 secondes.

