

du 1er juillet au 31 octobre 2018

**L'EQUIPE** numérique

**1€ le premier mois\*** puis 9,99€ / mois sans engagement

\*voir conditions



Les nouveaux équipements...



Faire vos semelles chez le...



Le top des régions où...



Comment optimiser son...

**Bien-être**

# 4 exercices pour prendre soin de son dos au travail

Publié le mercredi 23 mai 2018 à 10:55 | Mis à jour le 24/05/2018 à 09:52

La société de services actuelle pousse de plus en plus d'employés à rester de longues heures assis sur une chaise. Voici 4 exercices proposés par la FFSE pour prendre soin de son dos au travail.

 Partager sur Facebook

 Tweeter

 Google+

**146** partages


Prendre soin de son dos au travail. (Shutterstock)

Le dos est de plus en plus sollicité au travail, qu'il s'agisse d'un travail physique ou bien d'un travail de bureau si la position n'est pas bonne. **Carole Mégrot,**

**Coaching**

12:30 **Musculation - Tutos vidéos** 3 exercices pour vo... ▶

04/10 **Musculation** Comment muscler ses mains ?

04/10 **Musculation - Tutos vidéos** 3 exercices pour le... ▶

03/10 **Fitness** La technique des montées d'escaliers

03/10 **Musculation - Tutos vidéos** 3 exercices avec un... ▶

02/10 **Fitness** Connaissez-vous la battle rope ?

02/10 **Musculation - Tutos vidéos** 3 exercices pour le ... ▶

01/10 **Running** De la marche à la course : comment fair...

01/10 **Musculation** Trois exercices pour les biceps ▶

28/09 **Bien-être** Faire vos semelles chez le podologue

27/09 **Running** Le top des régions où aller courir

27/09 **Tous sports** Le top 20 des nouveaux équipements...

< 1/10 >

**tout le chrono**

formatrice à la Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE\*), nous donne des conseils pour lutter contre le mal de dos au travail.

Une bonne posture va permettre de réduire les petites douleurs articulaires et musculaires de fin de journée, de respecter les positions naturelles de votre corps, de limiter les tensions sur vos articulations, et surtout protéger vos disques intervertébraux en cas de port de charges lourdes.

En position assise, il est conseillé d'avoir le dos droit en appui soit avec le dossier, soit avec un coussin calé entre le creux du dos et le dossier de la chaise. Avoir les épaules relâchées et vers l'arrière, les genoux positionnés à la hauteur des hanches et les jambes alignées au-dessus des chevilles, les pieds sont quant à eux posés à plat sur le sol. Tout l'avant-bras est posé sur le bureau. Si vous êtes amené à porter des charges lourdes, ce n'est pas votre dos qui se courbe mais les jambes qui se plient.

#### 4 exemples d'exercices à faire assis ou debout :

Afin d'améliorer ces postures, il est nécessaire de faire du renforcement musculaire. Celui-ci va vous permettre de renforcer les muscles les moins toniques, de stabiliser les muscles posturaux, d'augmenter la masse musculaire et ainsi diminuer les maux de dos.

Voici quatre exemples d'exercices que vous pouvez reproduire au travail :

1- Vous pouvez par exemple réaliser des **pompes contre un mur**. Debout face à un mur, pieds écartés de la largeur des épaules. Tendez les bras devant vous, mains écartées de 5 à 10 cm maximum à hauteur de poitrine. Votre corps forme une ligne droite. Inspirez en fléchissant les bras et venez poser le front au mur, expirez en tendant les bras. Plus vous allez reculer les pieds du mur plus la difficulté va augmenter.

2- En position assise : à l'inspiration, positionnez vos **mains croisées derrière la tête**, à l'expiration **penchez-vous vers l'avant** (à environ 45°) en gardant le dos bien droit. Pour complexifier l'exercice à l'expiration, décollez les fesses et maintenez la position quelques secondes avant de recommencer depuis le début.

La mobilité du dos s'entretient par l'alternance de mouvements de tonification (renforcement musculaire) mais aussi par des mouvements d'assouplissement, n'hésitez donc pas à prendre quelques minutes toutes les heures pour vous étirer.

3- En position **assise ou debout** dos droit, **entrecroisez vos doigts et tendez-les au-dessus de votre tête**. Amenez les bras le plus loin possible en arrière et conservez cette position pendant quelques respirations puis inclinez-vous latéralement pendant quelques respirations. Revenez à la position verticale, puis faites la même chose de l'autre côté.

4- Pour prévenir les tensions du haut du dos, **placez vos mains entrelacées à un ou deux centimètres de votre poitrine**, paumes vers vous, et inspirez. En expirant par le nez, tendez les bras le plus loin possible devant vous en tournant

**L'ÉQUIPE** numérique

**1€ le premier mois\***

puis 9,99€ / mois sans engagement

j'en profite

\*voir conditions

### L'Équipe Explore



les paumes vers l'avant, tout en rentrant le menton et en arrondissant le dos.

En complément de ces quatre exercices pratiques et rapides, il est essentiel de pratiquer régulièrement une activité physique et sportive modérée pour réduire les maux de dos. Pensez aux activités telles que la natation où vous privilégieriez le dos crawlé, l'aquagym, le vélo, la marche à pied ou la marche nordique. 🏃

La Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE) organise à partir de ce mercredi 23 mai jusqu'au dimanche 27 mai, la deuxième édition des Jeux Mondiaux du Sport d'Entreprise à la Baule (Loire-Atlantique). 6 000 salariés de 50 pays représenteront leur entreprise dans l'une des 25 disciplines proposées. Cet événement est parrainé par le navigateur Loïck Peyron, la boxeuse Estelle Mossely et l'athlète Marie-Amélie Le Fur.

## 1 Commentaires

les mieux notés

les plus récents



**linkof** - 14h08

sympa cette petite rubrique.

répondre

signaler



0



0

commenter cet article

tous les Explore

## top5

Tous sports

**1** Faire vos semelles chez le podologue

2 267 vues

Tous sports

**2** Comment optimiser son sommeil ?

483 vues

Tous sports

**3** Le top des régions où aller courir

201 vues

Tous sports

**4** Les sushis font-ils mincir ?

5 vues

Tous sports

**5** Les courses à ne pas manquer fin 2018

2 vues

## jeux & concours

*E*

*E*

*E*

*E*

tous les jeux

**à ne pas  
manquer**

*E*

*E*

## JUDO

Championnats du Monde 2017  
Teddy Riner  
Lucie Décosse  
Celine Lebrun  
Gevrise Emene  
Audrey La Rizza  
Automne Pavia  
Ugo Legrand

## BOXE

Mohamed Ali  
Floyd Mayweather  
Manny Pacquiao  
Jean-Marc Mormeck  
Vladimir Klitschko  
Lazaro Alvarez

## VOLLEY-BALL

Euro Masculin  
Play-offs Ligue A

## ESCRIME

Championnats du Monde 2016  
Palmarès

## SKI-GLACE

Marie-Laure Brunet  
Jason Lamy Chappuis  
Alexis Pinturault  
Coline Mattel  
Shaun White  
Adrien Theaux  
Julien Lizeroux

## SKI FREERIDE

Freeride World Tour  
Home from the top  
Coupe du monde

## CODE PROMO

## SURF

Kelly Slater  
Mick Fanning  
World Surf League  
Joan Duru  
Carpe Diem  
Blog Jérémy Florès  
On the ride again

## AUTRES

Paris 2024  
Tokyo 2020  
Donne-moi du mou  
Coupe du monde escalade  
Alpinisme  
Ultra-trail  
VTT de descente



compte



facebook



twitter



rss



newsletter



mobile



services



plan du site



crédits



CGU



mentions légales



politique de confidentialité



cookies



contacts