

VOICI CINQ EXERCICES FACILES À EFFECTUER À L'INTÉRIEUR DE LA CABINE D'UN CAMION

POUR LE DOS

Redressez-vous en position assise, le dos bien droit, les mains sur le volant et les pieds posés à plat sur le sol, parallèles et légèrement écartés.

En ramenant les jambes vers le thorax, inclinez légèrement le torse vers l'avant.

*Recommencez
l'exercice 10 fois.*

Reposez ensuite vos pieds au sol et respirez profondément pendant environ une minute.

Recommencez à zéro et faites trois autres séries.

POUR LES ABDOS

Contractez vos muscles abdominaux au rythme de votre chanson préférée.

Soulevez les jambes et les fesses du siège pendant environ 10 secondes en faisant porter votre poids sur vos mains.



POUR SE RELAXER

Placez une main sur le ventre.

Inspirez lentement et profondément par le nez et sentez votre ventre se soulever.

Expirez par la bouche ou le nez sans forcer sur le ventre. Pour une relaxation plus profonde, l'expiration doit être plus longue que l'inspiration.

*Recommencez
l'exercice 10 fois.*

POUR LES TRAPÈZES

Tenez-vous assis le dos droit, les pieds posés à plat au sol, parallèles et légèrement écartés.

Rapprochez très lentement l'oreille droite de l'épaule droite. Abaissez ensuite le menton vers la poitrine. Faites le même travail du côté gauche, en évitant tout mouvement brusque qui pourrait causer plus de tort que de bien.

POUR LE COU

Dans la cabine de votre semi-remorque, tenez-vous assis, le dos droit, les pieds posés à plat sur le sol, parallèles et légèrement écartés.

Regardez droit devant. Inclinez lentement la tête vers la gauche. Mobilisez les muscles du cou pour exercer une pression sur la main gauche utilisée en opposition. Gardez la position pendant cinq secondes, puis revenez à la position de départ. Inclinez lentement la tête vers la droite. Conservez la position pendant cinq secondes. Revenez à la position de départ.

*Recommencez
l'exercice 10 fois.*

