

Pour rester en forme au travail

ÉTIREZ-VOUS !

Au bureau, **ne restez pas plus de 30 minutes** d'affilée dans une position sédentaire : variez les tâches et bougez ! Portez de temps en temps votre regard au-delà de votre écran.

Suivez ce parcours de 3 minutes en respirant normalement, sans geste brusque.




1

 **10 secondes**

En position assise : les paumes jointes, abaissez lentement vos mains vers le bas jusqu'à ressentir une sensation d'étirement.



2

 **10 secondes**

Répétez l'exercice en sens inverse.



3

 **10 à 20 secondes**

Entrelacez vos doigts et étirez vos bras au-dessus de votre tête, et balancez-vous, si vous le souhaitez, de gauche à droite.




4

 **10 secondes**

Glissez votre tête vers l'arrière et maintenez la position.




5

 **10 secondes**

Glissez votre tête vers l'avant et effectuez une légère pression sur votre nuque.




6

 **10 secondes par jambe**

Croisez vos jambes et effectuez une flexion dans le sens opposé. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.




7

 **10 secondes**

Poussez votre bassin vers l'avant et maintenez la position.




8

 **10 secondes**

En position debout : levez vos épaules vers le haut jusqu'à ressentir une légère tension dans le cou et les épaules.



9

 **10 à 20 secondes**

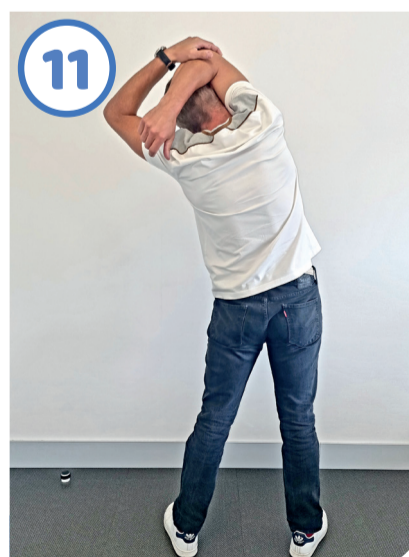
Joignez vos paumes, croisez vos doigts et effectuez des rotations.



10

 **10 secondes de chaque côté**

Fléchissez un bras devant vous et faites-le passer au-dessus de l'épaule opposée.



11

 **10 secondes de chaque côté**

Faites passer l'un de vos coudes derrière la tête et poussez-le légèrement vers l'épaule opposée.



12

 **10 secondes de chaque côté**

Placez vos mains derrière le dos et, avec votre main gauche, tirez votre bras droit, et inversement.