

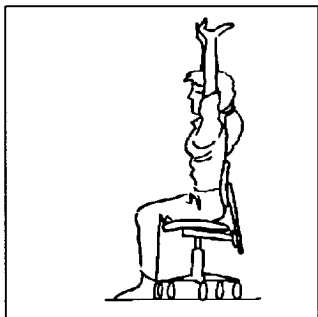
La séance d'entraînement de l'utilisateur d'ordinateur

Exécutez les exercices lentement et doucement. Étirez-vous et gardez cette position quelques secondes, puis détendez-vous et recommencez.

Vous pouvez effectuer l'exercice cinq ou six fois pendant environ trente secondes. Cela signifie que l'on peut aisément faire tous les exercices pendant une routine de cinq minutes.

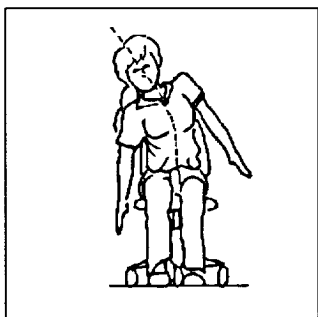
Rappelez-vous qu'il ne faut pas retenir sa respiration. Expirez pendant que vous vous penchez, que vous tournez ou que vous vous étirez.

Faites les exercices quand vous en ressentez le besoin. N'attendez pas la pause-café. Reculez votre fauteuil, détendez-vous et commencez votre pause active.



Le grand étirement

Écartez les doigts en plaçant les paumes vers le haut. Étendez vos bras au-dessus de la tête jusqu'à ce qu'ils soient droits. Ne courbez pas le dos.



L'étirement de côté

Laissez tomber l'épaule gauche jusqu'à ce que la main gauche touche au plancher. Reprenez la position initiale et recommencez de l'autre côté.