

Les pauses

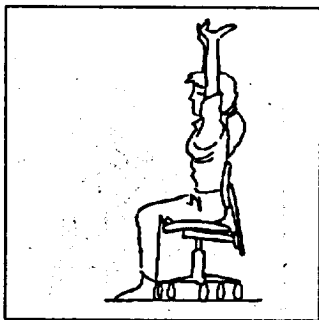
Les pauses vous permettent d'étirer vos muscles, reposer vos yeux, socialiser ou avoir un période de tranquillité et être seul. Des mini-pauses en milieu de travail donnent de l'énergie à votre corps et votre esprit. Variez vos tâches entre le travail sur les TÉV et d'autres activités non reliées au TÉV. Cela vous fera changer de position et réduira l'effort musculaire.



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

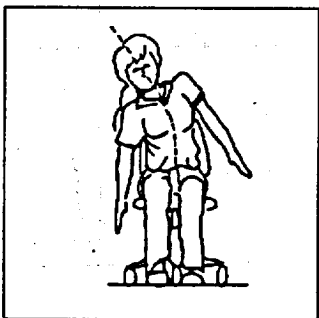
Les exercices aident à détendre les muscles, réduisent le stress et la fatigue générale qui peuvent survenir en position assise et lorsqu'on se concentre pour de longues périodes. Les exercices suivants peuvent se faire durant la journée à votre poste de travail. (pourvu qu'aucun problème médical déjà existant ne vous en empêche). N'attendez pas la pause-café pour les faire.

Faites ces exercices lentement et doucement. Étirez-vous et gardez cette position pour quelques secondes, puis détendez-vous et recommencez. 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 ou vous vous étirez.



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.