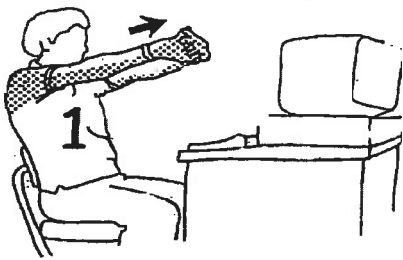


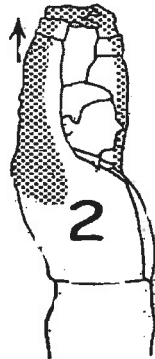
Exercices d'étirement au travail pour postes sédentaires devant écran ordinateur.

Même si un poste de travail est bien aménagé, des problèmes peuvent survenir si l'on reste assis longtemps en position statique. Travailler devant un ordinateur entraîne souvent très peu de changements de position, ce qui peut provoquer des douleurs et de la fatigue musculaires.

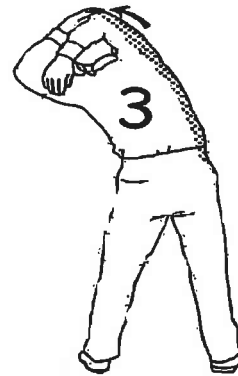
Voici quelques exercices d'étirement que vous pouvez réaliser régulièrement en vue de prévenir ces problèmes liés à l'activité tertiaire. Il faut bien sûr par ailleurs toujours avoir votre siège avec la fonction synchro activée et le réglage de la tension bien réglé à votre poids.



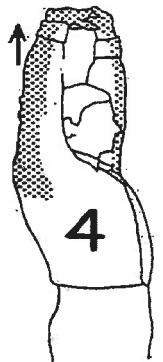
10-20 secondes
2 fois



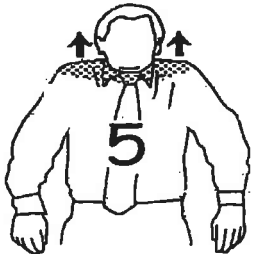
10-15 secondes



8-10 secondes
de chaque côté



15-20 secondes



3-5 secondes
3 fois



10-12 secondes
chaque bras



10 secondes



10 secondes



8-10 secondes
chaque bras



8-10 secondes
de chaque côté



10-15 secondes
2 fois



Secouer les mains
8-10 secondes