

Faire des pauses « actives »



Gestes lents, maintien des postures pendant 30 secondes, répéter 3 fois, toutes les 2 heures

Etirements du dos



J'arrondis mon dos en étirant les bras vers l'avant.



Debout, les mains sur le bas du dos, je porte mon corps vers l'arrière en étirant la colonne.



Debout, je tire les bras vers le haut et le bassin vers le bas.

Etirements du cou



Je pousse avec ma main ma tête qui résiste.



Je laisse tomber ma tête en avant, je relâche mon cou, je tourne la tête à droite puis à gauche.

Relaxation, respiration abdominale



1

J'inspire par le nez en gonflant le ventre.

2

Je maintiens l'air 4 secondes.



3

Je souffle par la bouche en rentrant le ventre.

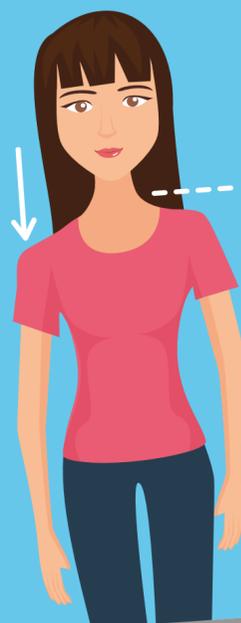
Etirements des membres supérieurs



Bras tendus, je plie le poignet avec l'aide de l'autre main, dans un sens, puis dans l'autre.



Je fais monter avec la main mon coude vers l'épaule opposée.



J'abaisse l'épaule, l'autre reste droite.

Je relâche les bras, et les secoue.

