

ATTITUDE PARFAITE AU TRAVAIL



ATTENTION AU TRAVAIL VOUS DEVEZ MAINTENIR VOTRE **POSTURE DANS UN RELÂCHEMENT MUSCULAIRE.**

1- VOUS POUVEZ SURÉLEVER VOS PIED POUR RELÂCHER LE BAS DU DOS.

2-LES FESSIERS ET LE BAS DU DOS DOIVENT ÊTRE POSITIONNÉS **AU FOND DE LA CHAISE.**

3-**LA CHAISE DOIT ÊTRE A BONNE HAUTEUR DU BUREAU!**

ASTUCE : VOUS DEVEZ POUVOIR POSER LES COUDES SUR LA TABLE SANS QUE CELA NE VOUS DEMANDE D'EFFORT.

4-LES COUDES DOIVENT ÊTRE SUR LE BUREAU POUR ÉVITER DE MONTER LES ÉPAULES SANS S'EN RENDRE COMPTE.

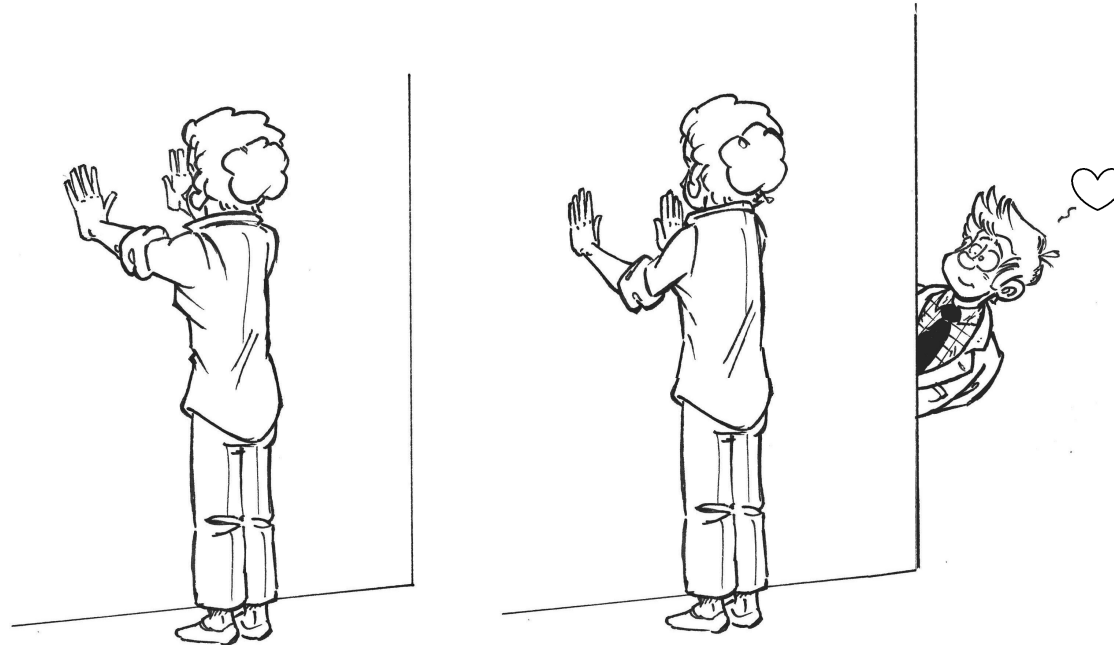
5-VOUS POUVEZ ÉGALEMENT METTRE UNE PETITE PAIRE DE CHAUSSETTES SOUS LE POIGNET OU DEMANDEZ UNE SOURIS SPÉCIALE SI JAMAIS VOUS RESSENTEZ DES DOULEURS DANS LES DOIGTS OU LE COUDE.

6-L' ORDINATEUR DOIT ÊTRE FACE A VOUS. SI CE N' EST PAS LE CAS ALORS TOURNEZ VOTRE CHAISE POUR VOUS RETROUVER TOUJOURS EN FACE (CE QUI SOULAGE LES CERVICALES).

7-SI VOUS RESSENTEZ DES DOULEURS OCCASIONELLES DANS LE DOS ALORS ESSAYEZ UN PETIT COUSSIN SUR LA LONGUEUR DE VOTRE DOS, COINCÉ ENTRE LE SIÈGE ET VOTRE CORPS, EN DESSOUS DES OMOPLATES.

ET HOP! BON BOULOT!!

EXERCICES DE BRAS ET COULES AU BUREAU



EXERCICE FACILE AU TRAVAIL MAIS **FAITES ATTENTION A VOTRE POSTURE!**
ETRE FACE AU MUR **DOS DROIT** VENTRE RENTRÉ, BASCULE DU BASSIN EN AVANT, AVEC
LES JAMBES TENDUES ET **TOUT L'APPUI DU CORPS SUR LES BRAS.**
MAINS CONTRE LE MUR , VOUS PLIEZ ET TENDEZ (**MAIS PAS JUSQU' AU BOUT, PAS**
D'EXTENSION TOTALE). LES BRAS DOIVENT ÊTRE A HAUTEUR DE LA POITRINE.
GARDEZ LES ÉPAULES TIRÉES VERS LE BAS EN CONTRACTION.

POUR AUGMENTER LA DIFFICULTÉ IL FAUT ÉLOIGNER LES PIEDS DU MUR .
FAIRE 3 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS.

ET UN PETIT TWIST AVEC VOTRE CHAISE DE BUREAU!



POUR ÉVITER DE S'ENRAIDIR,
LE TWIST EST PARFAIT POUR TRAVAILLER SUR LA
ROTATION DE VOTRE DOS.
1- GARDER VOS PIEDS AU SOL LE BASSIN
BIEN STABLE SUR LA CHAISE.
2-AIDEZ VOUS DE VOS ACCOUDOIRS POUR
TIRER VOTRE DOS A DROITE ET A GAUCHE. CA
VA TIRER SUR VOS VERTÈBRES.
N'HÉSITEZ PAS A TOURNER VOTRE TÊTE DANS
LA MÊME DIRECTION QUE VOTRE DOS.