

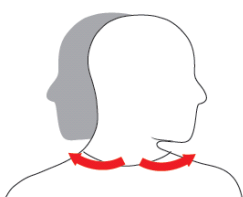
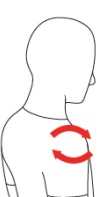

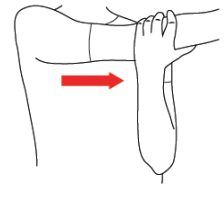
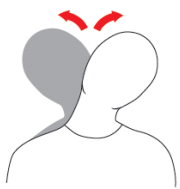
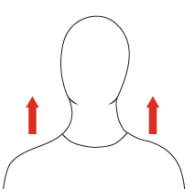
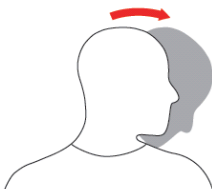



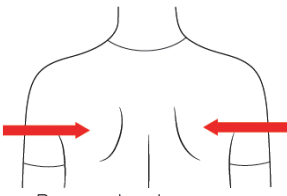
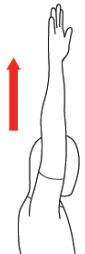

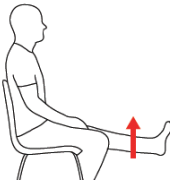
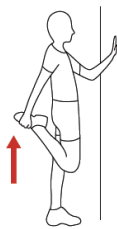
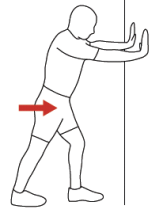
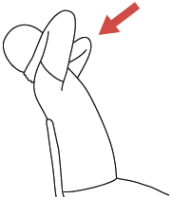
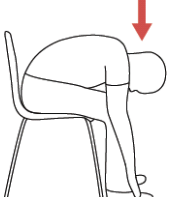
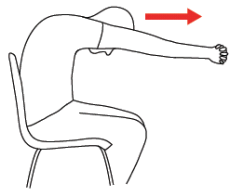
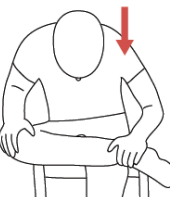

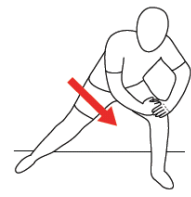


EXERCICES D'ÉTIREMENTS EN MILIEU DE TRAVAIL

1. Maintenez la position de 10 à 20 secondes sans ressentir de douleur
2. Relâchez et répétez chaque exercices de 2 à 3 fois
3. Changez de position fréquemment
4. Tentez de faire des micro-pauses actives 1x/heure



RÉGION CERVICALE			MEMBRES SUPÉRIEURS		
					
Rentrez le menton <input type="checkbox"/>	Poussez le menton vers la poitrine <input type="checkbox"/>	Tournez la tête à gauche et à droite <input type="checkbox"/>	Faites 10 rotations vers l'avant et 10 vers l'arrière <input type="checkbox"/>	Appuyez sur le coude vers le sol <input type="checkbox"/>	Poussez le coude vers l'arrière <input type="checkbox"/>
					
Penchez la tête d'un côté <input type="checkbox"/>	Haussez les épaules le plus haut possible <input type="checkbox"/>	Abaissez le menton vers l'épaule <input type="checkbox"/>	Faites des rotations avec les poignets <input type="checkbox"/>	Glissez les doigts vers le haut <input type="checkbox"/>	Pliez lentement le poignet et maintenez la position <input type="checkbox"/>
RÉGION DU TRONC			MEMBRES INFÉRIEURS		
					
Rapprochez les omoplates l'une de l'autre <input type="checkbox"/>	Poussez les bras vers le plafond <input type="checkbox"/>	Les mains jointes derrière le dos, tournez les paumes vers l'arrière <input type="checkbox"/>	Soulevez la jambe en extension, les orteils tendus vers vous <input type="checkbox"/>	Amenez le talon vers la fesse et poussez le genou vers le sol <input type="checkbox"/>	Félicitez un genou et déplacez le bassin vers l'avant, le talon arrière collé au sol <input type="checkbox"/>
					
Les doigts croisés derrière le cou, courbez le dos <input type="checkbox"/>	Assis au fond de la chaise, allez toucher vos pieds <input type="checkbox"/>	En courbant le dos, amenez les mains le plus loin possible vers l'avant <input type="checkbox"/>	Amenez la poitrine vers la jambe <input type="checkbox"/>	Amenez le genou vers la poitrine, en gardant le dos adossé <input type="checkbox"/>	Déplacez le bassin vers le sol, du côté de la jambe en appui <input type="checkbox"/>