

## ETIREMENTS A L'ORDINATEUR

Exercices à faire à son bureau.  
Le programme prend environ 2 minutes.



5 secondes de chaque côté



5 secondes de chaque côté



5 secondes



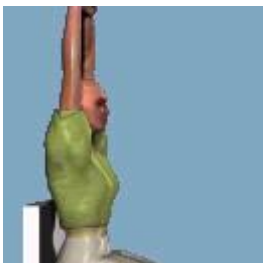
5 secondes, 2 fois



5 secondes, 2 fois



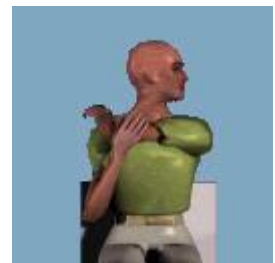
10 secondes



10 secondes



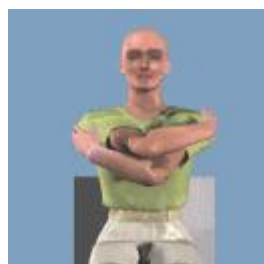
10 secondes



10 secondes, chaque bras



10 secondes, chaque bras



15 secondes

- Respirez tranquillement pendant chaque exercice.
- Apprenez à faire ces exercices spontanément durant la journée.
- Idéalement, effectuez-les toutes les 30 minutes.
- Ne les faites pas qu'assis, mais aussi debout.
- Commencez et terminez votre journée en faisant les exercices pour une durée de 30 secondes chacun.