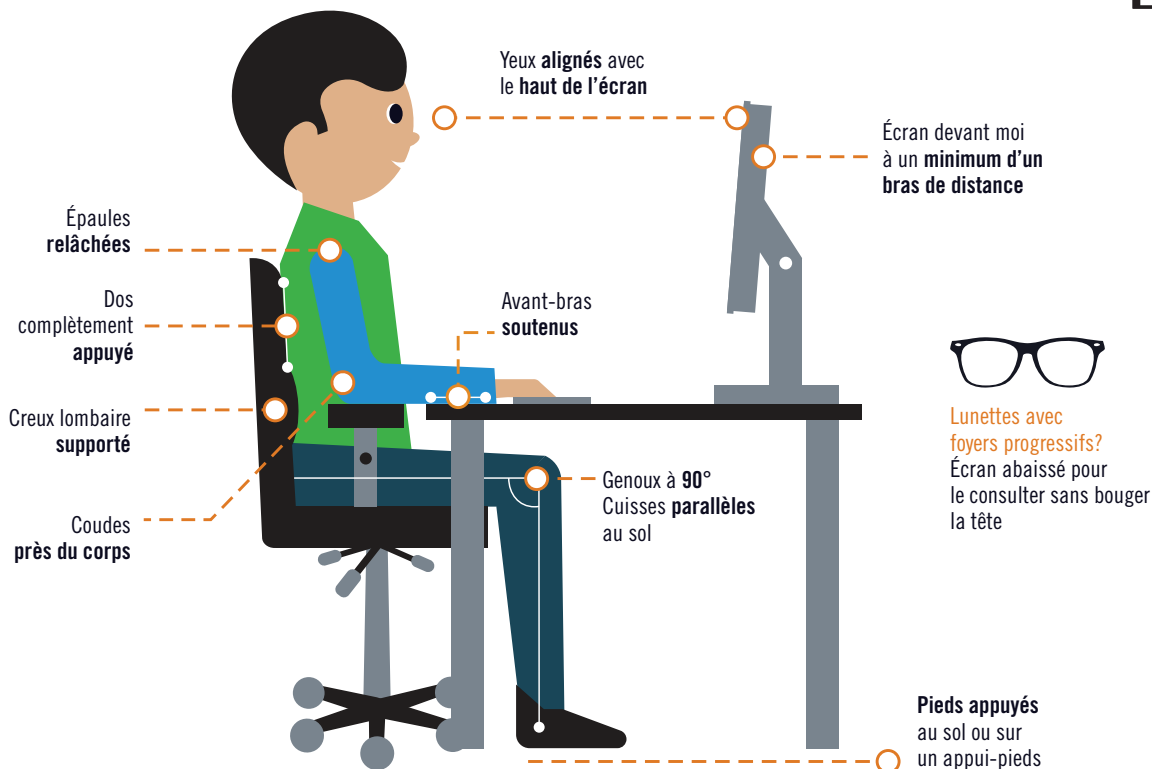


ERGONOMIE DE BUREAU



EXERCICES D'ÉTIREMENTS

4 étapes à suivre



M'étirer régulièrement dans la journée



Maintenir l'étirement un minimum de 15 secondes



Éviter les mouvements brusques



Ressentir une tension musculaire, mais aucune douleur

