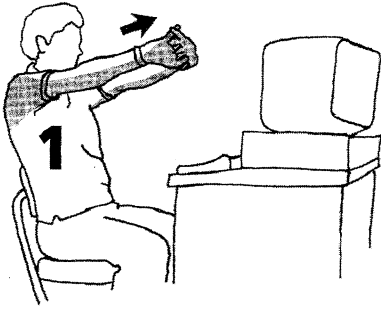


Au bureau ou devant un ordinateur

4 minutes environ

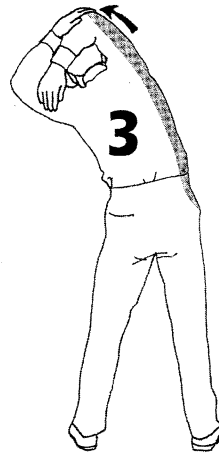
On souffre souvent de raideur dans le cou, les épaules et, parfois, dans le bas du dos lorsqu'on travaille longtemps sur un ordinateur. Faites ces exercices toutes les heures ou lorsque vous vous sentez très tendu.



1
10 à 20 secondes
deux fois
(page 90)



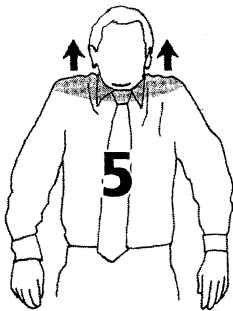
2
10 à 15 secondes
(page 46)



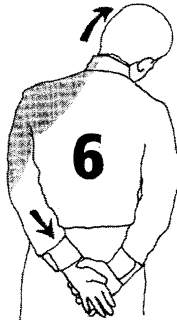
3
8 à 10 secondes
de chaque côté
(page 44)



4
15 à 20 secondes
(page 46)



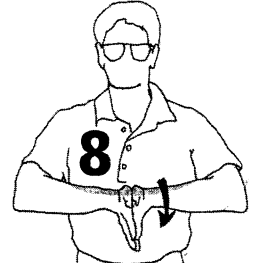
5
3 à 5 secondes
trois fois
(page 46)



6
10 à 12 secondes
chaque bras
(page 47)



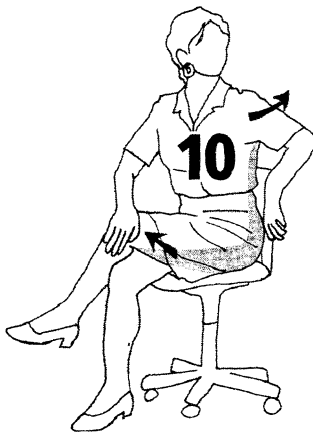
7
10 secondes
(page 89)



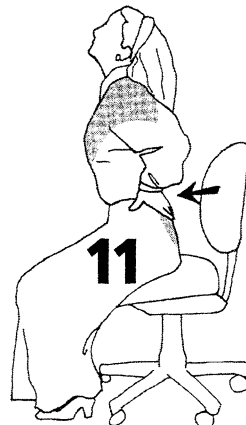
8
10 secondes
(page 89)



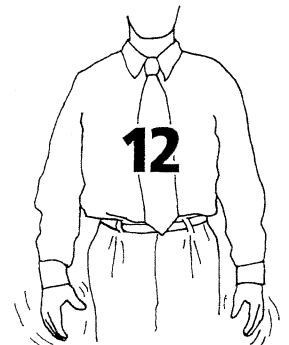
9
8 à 10 secondes
de chaque côté
(page 83)



10
8 à 10 secondes
de chaque côté
(page 60)



11
10 à 15 secondes
deux fois
(page 46)



12
secouez vos mains
8 à 10 secondes
(page 89)