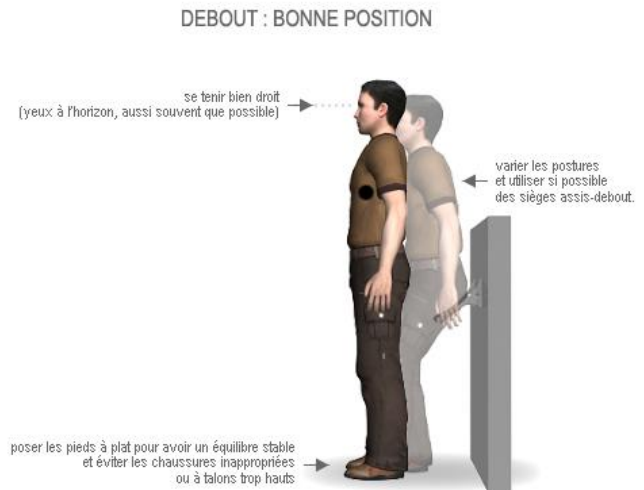


Eviter les maux de bureau

Connaître les gestes et postures à adopter pour éviter les douleurs dorsales, la fatigue visuelle et les tensions musculaires dues à une position assise prolongée au bureau ; optimiser sa concentration.



© Demos



© Demos

POUR LES PERSONNES DEVANT MANIPULER DES CHARGES



© Demos

DÉTENDRE LES MAINS

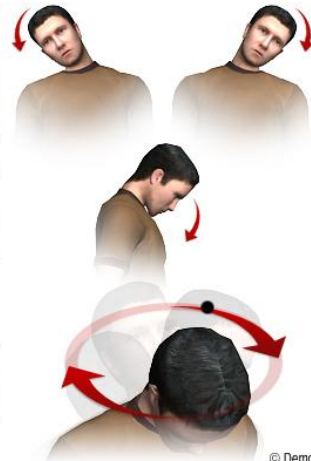
- 1 Tenez les doigts d'une de vos mains dans l'autre et pliez lentement votre poignet vers le bas jusqu'à ressentir l'étirement.
Maintenez cette position de trois à cinq secondes, puis relâchez.
Vous répérez ce mouvement à trois reprises au minimum.
- 2 Ensuite, pliez votre poignet vers le haut, toujours lentement et jusqu'à la sensation d'étirement.
Comme précédemment, vous maintiendrez la position trois à cinq secondes, puis relâcherez, et répérez ce mouvement trois fois.



© Demos

POUR DÉTENDRE LES MUSCLES DU COU.

- 1 Penchez lentement votre tête sur le côté, comme si vous vouliez toucher votre épaule avec votre oreille.
Faites le même mouvement de l'autre côté.
- 2 Ensuite, baissez, toujours lentement et en évitant les à-coups brutaux, le menton vers votre poitrine.
- 3 Votre tête effectuera ensuite une rotation complète d'un côté, puis de l'autre.



© Demos

POUR DÉTENDRE LES MUSCLES DES ÉPAULES



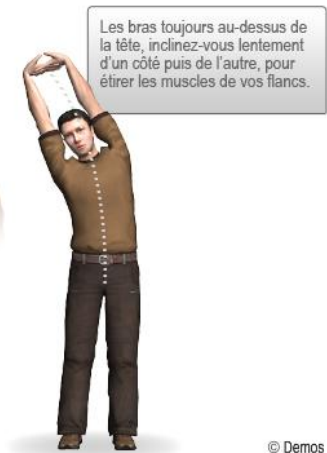
Effectuez cinq fois des roulements des épaules dans un mouvement circulaire, d'abord avec l'arrière, puis vers l'avant.

© Demos

POUR ÉTIRER LE DOS ET LES FLANCS



Doigts entrelacés et bras étirés au-dessus de la tête, poussez vers l'arrière le plus loin possible.



Les bras toujours au-dessus de la tête, inclinez-vous lentement d'un côté puis de l'autre, pour étirer les muscles de vos flancs.

© Demos

POUR ÉTIRER LE HAUT ET LE MILIEU DU DOS



En tenant l'un de vos bras avec l'autre juste au-dessus du coude, poussez légèrement votre coude vers l'arrière de l'épaule opposée. Vous maintiendrez la position durant cinq secondes puis répérez cet exercice avec l'autre bras.

© Demos