

Au Bureau

- > Pour bouger les articulations restées statiques
- > Pour améliorer la circulation du sang
 - Mouvements lents, continus
 - 5 à 10 répétitions de chaque type



STM
SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL MULTISECTORIEL



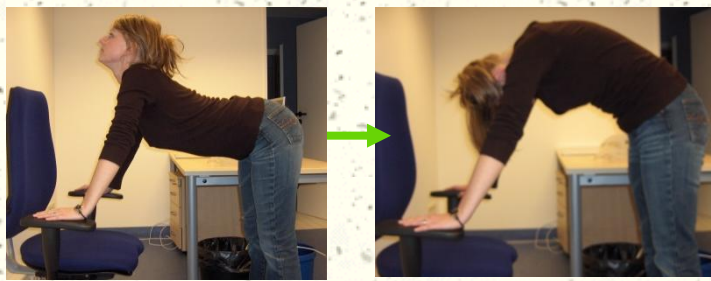
La nuque



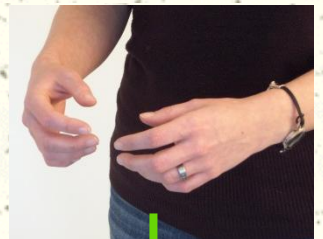
La nuque



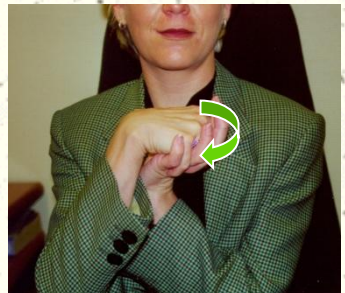
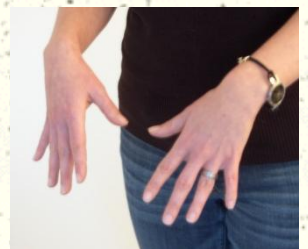
Les épaules



Le dos



Les doigts



Les poignets



Les « mollets »

**M
O
B
I
L
I
S
A
T
I
O
N**