

Au Bureau

- > pour réduire les tensions musculaires
- Maintenir la posture 30 secondes minimum.
- Respirer lentement
- Eviter les mouvements saccadés



STM
SERVICE DE SANTÉ AU
TRAVAIL MULTISECTORIEL



DOS + BAS DU DOS



MUSCLES EXTENSEURS DE LA TÊTE



MUSCLES LATÉRAUX DU COU



ÉPAULES



MUSCLES FLECHISSEURS DES DOIGTS



MUSCLES PECTORAUX



MUSCLES face antérieure du TRONC



MOLLETS

S
T
R
E
T
C
H
I
N
G