

ETIREMENTS

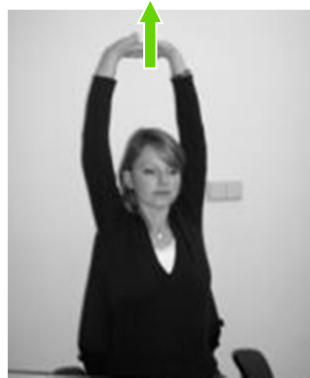
Au Bureau

-> Pour réduire les tensions musculaires

- ❑ *Maintenir la posture 30 secondes minimum*
- ❑ *Respirer lentement*
- ❑ *Eviter les mouvements saccadés*



MUSCLES EXTENSEURS DE LA TÊTE



EPAULES



MUSCLES face antérieure du TRONC



MUSCLES LATÉRAUX DU COU



MUSCLES PECTORAUX



MOLLETS



MUSCLES FLECHISSEURS DES DOIGTS



DOS + BAS DU DOS