

ÉTIREZ-VOUS, BOOSTEZ-VOUS

LA BUREAUTIQUE EN PLEINE FORME

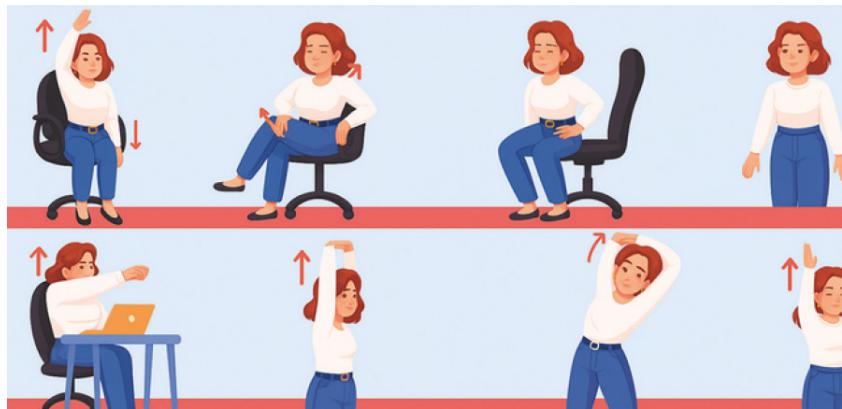
Réduction des tensions musculaires : Passer de longues heures assis peut entraîner des tensions dans le dos, le cou et les épaules. Les étirements aident à relâcher ces muscles.

Amélioration de la posture : En étirant régulièrement les muscles sollicités, on évite les douleurs liées aux mauvaises postures prolongées.

Stimulation de la circulation sanguine : Bouger et s'étirer favorise la circulation sanguine, réduisant ainsi la sensation de jambes lourdes et la fatigue.

Diminution du stress et amélioration de la concentration : Quelques minutes d'étirements permettent de relâcher les tensions mentales et d'améliorer la concentration.

Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) : Les étirements réduisent le risque de douleurs chroniques liées à la sédentarité, comme le syndrome du canal carpien ou les douleurs lombaires.



Idéalement, faites une pause toutes les heures pour quelques étirements simples (cou, épaules, poignets, dos, jambes).