

## Travail de bureau: exercices à domicile



### Redressement du cou:

- Allongez le cou, tout en poussant légèrement le menton vers l'arrière
- L'index sur le menton peut accompagner le mouvement
- Tenir la position 10 secondes
- 10 répétitions



### Muscles abdominaux obliques:

- Soulevez le haut du corps et déplacez lentement vos mains vers l'extérieur de la cuisse
- 15 fois à gauche
- 15 fois à droite



### Muscles du tronc, des fessiers et des cuisses:

- Levez les fesses, stabilisez le dos
- Soulevez légèrement vos pieds en alternance
- 10 à 20 répétitions



### Mobilité de la colonne thoracique

- En regardant vers l'avant, creusez votre dos
- Regardez ensuite entre vos mains et arrondissez le dos
- Serrez votre ventre en le faisant
- 15 à 20 répétitions

