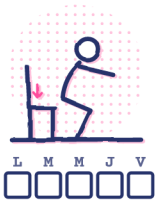
MYBACKHURTS.APP

oui, maintenant.

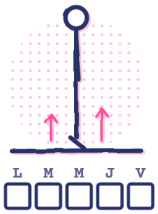
LÈVE-TOI. FAIS CEUX-LÀ.

Des mouvements pour l'espace à côté de ton bureau. Colle ça sur ton écran.



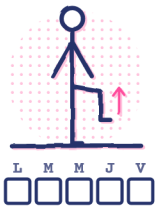
SQUAT SUR CHAISE
10 RÉPÉTITIONS

Recule les fesses vers la chaise, redresse-toi.



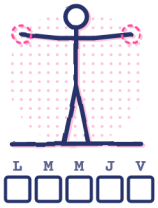
MONTÉE SUR POINTES
15 RÉPÉTITIONS

Monte sur la pointe des pieds, puis redescends lentement.



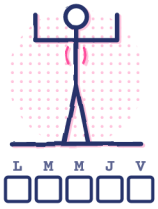
MARCHE SUR PLACE
20 RÉPÉTITIONS

Genoux hauts, bras qui balancent, un côté puis l'autre.



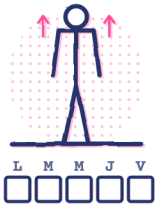
CERCLES DE BRAS
10 RÉPÉTITIONS

Bras sur les côtés, petits cercles, un peu plus grands à chaque fois.



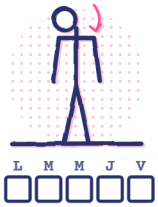
OUVERTURE DE POITRINE
20 S

Bras en cage de but, serre les omoplates, tiens 20 secondes.



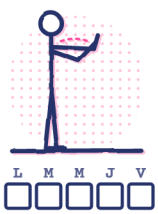
HAUSSEMENTS D'ÉPAULES
12 RÉPÉTITIONS

Épaules vers les oreilles, puis relâche.



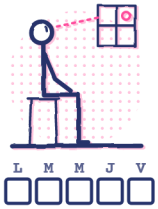
ÉTIREMENT LATÉRAL DU COU
15 S DE CHAQUE CÔTÉ

Oreille vers l'épaule, 15 secondes de chaque côté.



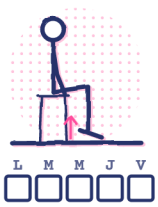
ÉTIREMENT POIGNETS ET AVANT-BRAS
15 S DE CHAQUE CÔTÉ

Bras tendu, doigts vers le haut, ramène-les doucement avec l'autre main. 15 secondes par côté.



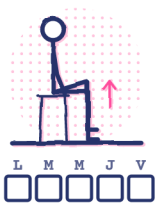
PAUSE YEUX 20-20-20
20 S

Regarde quelque chose au loin pendant 20 secondes. Tu as le droit de cligner des yeux.



MONTÉE SUR POINTES ASSIS
15 RÉPÉTITIONS

Talons en haut, talons en bas, sans quitter ta chaise.



MARCHE ASSISE
20 RÉPÉTITIONS

Assieds-toi bien droit et lève un genou, puis l'autre.

Ce n'est pas un avis médical. Bouge doucement, arrête si quelque chose fait mal.