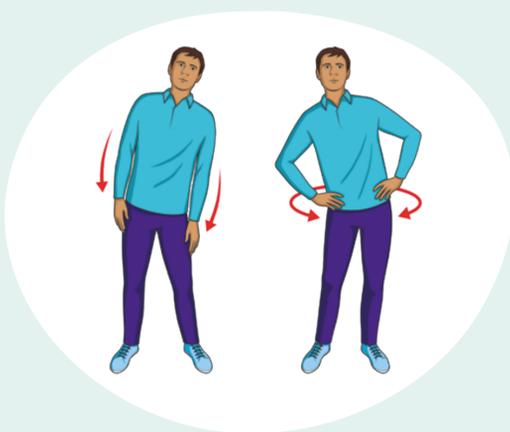
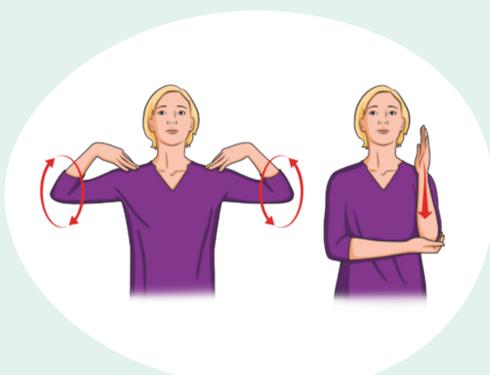
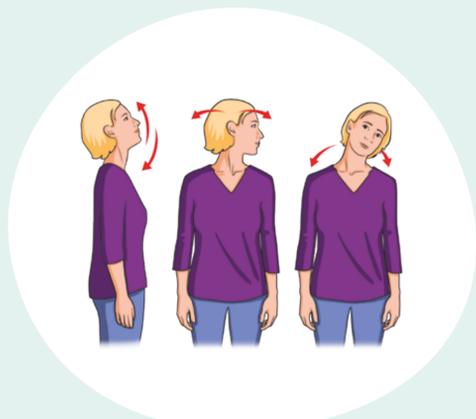


# Echauffements et étirements pour être en forme au travail !

De bonnes habitudes à prendre au quotidien pour entretenir ses articulations et ses muscles

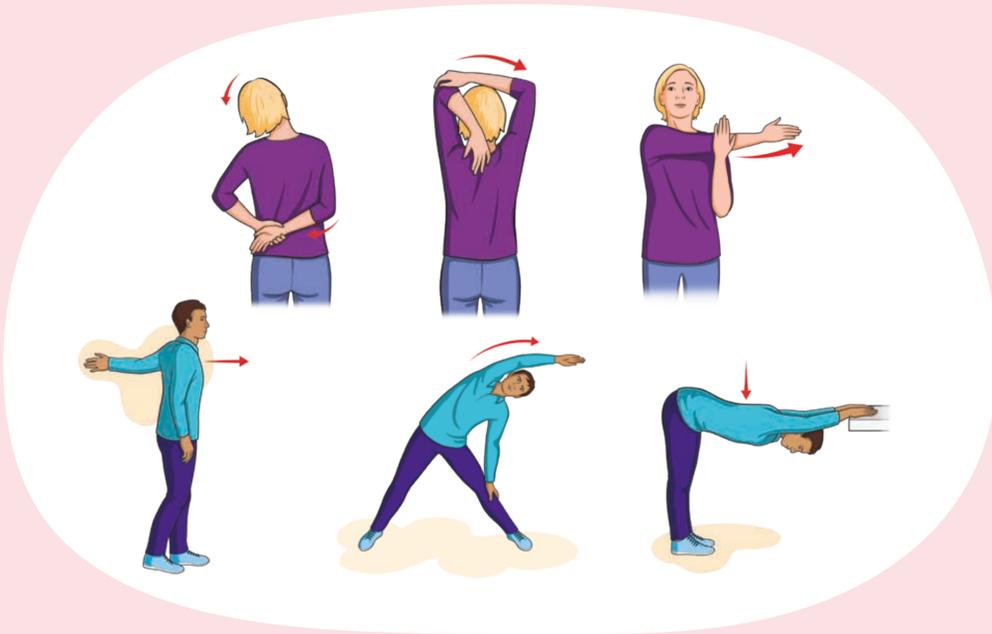
## Prenez 10 minutes pour vous échauffer de la tête aux pieds

Effectuez 10 fois chaque mouvement



## À tout moment de la journée, séance d'étirements pour se détendre

Maintenez chaque mouvement 30 secondes



Pour s'étirer au volant, à l'arrêt, inspirez et étirez-vous : omoplates serrées et épaules déroulées, ventre rentré et poussez la tête vers le haut. Étirement maintenu 5 à 10 secondes (avec ou sans appui sur le volant)



C'est parti, je mets en place ma routine du matin et du soir !



Pour une santé accessible à tous