

## 4 Minute Stretch Sequence

These various stretches are specifically designed to help those who sit in an office chair and work most of the day at a desk.

The goal with these stretches is to open up the front of the body and complete movements that oppose the hunched over typing posture.



Each stretch should be held for 15-20 seconds on each side  
Try to complete this stretch sequence once in the morning and once in the afternoon.



## Séquence d'étirement de 4 minutes

Ces différents exercices sont spécialement conçus pour aider ceux qui sont assis sur une chaise de bureau et travaillent une grande partie de la journée à un bureau.

Le but de ces étirements est d'ouvrir le corps et de compléter les mouvements qui s'opposent à la posture de travail de bureau.



Chaque étirement doit être maintenu pendant 15-20 secondes de chaque côté  
Essayez de faire cette séquence d'étirement une fois le matin et une fois l'après-midi

