

## "sport au bureau"...



**P**asser toute sa journée assis.e sur une chaise de bureau, avec une posture pas toujours adaptée, ce n'est pas très bon pour le dos. Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont aujourd'hui des maladies professionnelles reconnues. Une solution possible pour prévenir les TMS : remplacer votre chaise de bureau habituelle par un ballon de gymnastique.

Avec un ballon de gymnastique, vous pourrez alors effectuer quelques exercices de mobilisation et de renforcement musculaire bénéfiques pour le dos, les bras, les jambes et les abdominaux.

A noter que vous avez également la possibilité d'utiliser un coussin d'assise, une solution intermédiaire et complémentaire pour améliorer l'ergonomie de votre posture au travail. Il ne glisse pas et représente une bonne alternative pour les personnes trouvant le ballon de gymnastique instable.

