

## **Remarques générales concernant l'exécution des exercices de détente TERGON.**

- *Veillez à toujours effectuer les exercices avec lenteur et de manière bien contrôlée. Evitez les mouvements saccadés.*
- *Pendant les exercices, respirez normalement.*
- *Pendant les étirements, ne dépassez jamais le seuil de la douleur. Ne forcez pas.*
- *Evitez toute forme de douleur lors de l'exécution des exercices.*

*L'entreprise TERGON fabricant de sièges de bureau Sàrl décline toute responsabilité pour des blessures qui se sont produites pendant les exercices.*