

MICROPAUSE ÉTIREMENTS



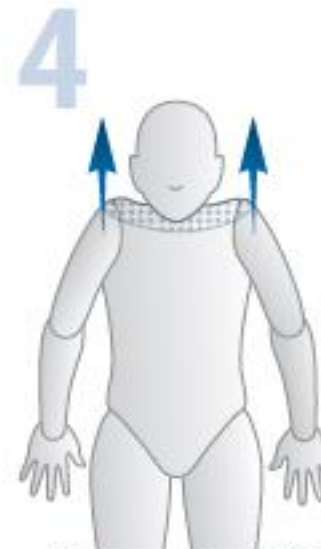
10 à 20 secondes – 2 fois



8 à 10 secondes de chaque côté



15 à 20 secondes



3 à 5 secondes – 3 fois



10 à 12 secondes pour chaque bras

ACCESSOIRES	AVANTAGES ET UTILITÉS	DÉSAVANTAGES
Podomètres et accéléromètres	• Coût raisonnable • Permet de faire un suivi quant à la quantité de déplacements	• Attention à la fiabilité • Risque de remise à zéro accidentelle • Demande un suivi manuel
Moniteur d'activité physique électronique (ex. : bracelet)	• Compilation automatique • Graphiques de progression • Possibilité de se fixer des objectifs • Certains modèles ont des notifications rappelant de bouger	• Coût plus élevé • Attention à la fiabilité
Applications mobiles	• Faibles coûts • Compilation automatique • Graphiques de progression • Possibilité de se fixer des objectifs	• Il faut avoir son téléphone sur soi • Attention à la fiabilité
Sites Web	• Graphiques de progression • Peuvent être jumelés à des appareils (moniteurs d'activité / téléphone) • Suivi de la « performance »	• Ne tiennent pas compte des petites périodes de mouvement intégrées dans la journée