

Exercices d'étirements musculaires Et de détente visuelle

Yeux

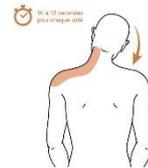


- Quitter régulièrement les yeux de l'écran, cligner des paupières, regarder loin devant.
- Fermer les yeux et effectuer des mouvements doux des yeux. (Exercice de l'horloge)



Nuque/épaules

- Baisser une épaule (en maintenant l'autre droite) et incliner la tête du côté opposé pendant 10 secondes.



Dos

- Assis : étirer le dos, bassin vers le bas, tête vers le haut.
- Debout : essayer de toucher le plafond, bras tendus.



Doigts / poignet

- Secouer les mains comme si elles étaient mouillées (10 sec)
- Rotations des poignets, vers l'intérieur et vers l'extérieur.



Membres inférieurs

- Tendre jambes et pieds sur toute leur longueur.
- Faire flexions/extensions forcées des pieds.
- Faire rotations des chevilles dans les deux sens.

