

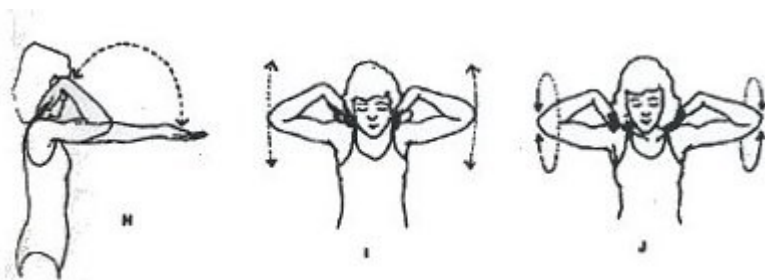
Petits exercices pour soulager les tensions liées au travail sur ordinateur

Exercices des mains

- Assis, les pieds bien à plats, levez les bras à hauteur des épaules et levez-les devant vous en tendant les doigts puis repliez-les sur vos pouces et serrez les poings. Répétez l'exercice 10 fois.
- Même position, effectuez une rotation des poignets dix fois dans le sens des aiguilles d'une montre et dix fois dans l'autre.



Exercices des bras et épaules



- Même position, tendez les bras devant vous les paumes en l'air et pliez les coudes pour aller toucher vos épaules du bout des doigts, puis tendez à nouveau les bras. Répétez l'exercice dix fois mais cette fois en tendant les bras latéralement.
- Conserver la même position et le bout des doigts toujours en contact avec les épaules, effectuez des rotations à partir des articulations des épaules, 10 fois dans le sens des aiguilles d'une montre et 10 fois de l'autre sens. Le mouvement circulaire doit être le plus large possible et réunir les coudes au milieu de la poitrine

Exercices de la tête

- Effectuez un mouvement de la tête vers l'avant puis vers l'arrière. Répétez 10 fois.
- Effectuez une rotation de la tête vers la droite puis vers la gauche. Répétez 10 fois.
- Levez la tête vers la droite puis à l'opposé vers le bas à gauche. Répétez 10 fois. Faites de même de l'autre côté (haut à gauche puis bas à droite).
- Effectuez ensuite plusieurs circonvolutions complètes de la tête dans les deux sens.



Exercices des yeux

- Refaites les mouvements de la tête mais cette fois avec les yeux (vers le haut et le bas, à droite et gauche, en haut à droite et en bas à gauche, en haut à gauche et bas à droite pour finir par 10 circonvolutions des yeux dans un sens puis dans l'autre).

Exercices de respiration

- Assis, les mains sur votre ventre en-dessous du nombril, faites 30 respirations en repoussant vos mains à l'inspire et en laissant rentrer doucement votre ventre à l'expire.

