



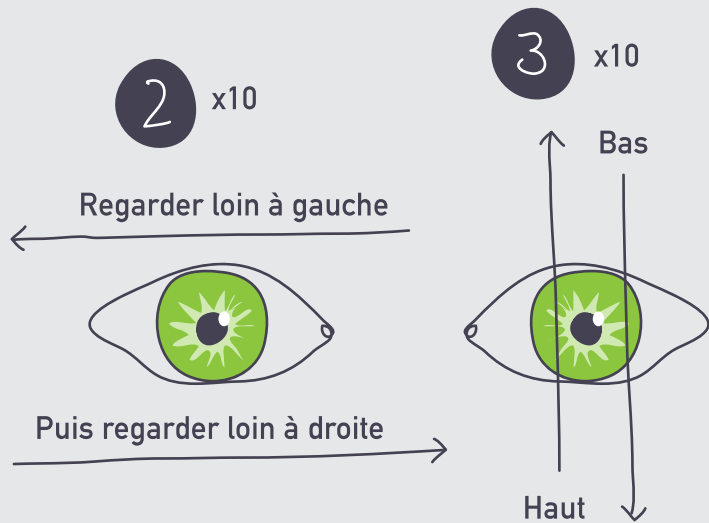
RésoSanté
Colombie-Britannique

Votre santé en français

EXERCICES DE DÉTENTE MUSCULAIRES

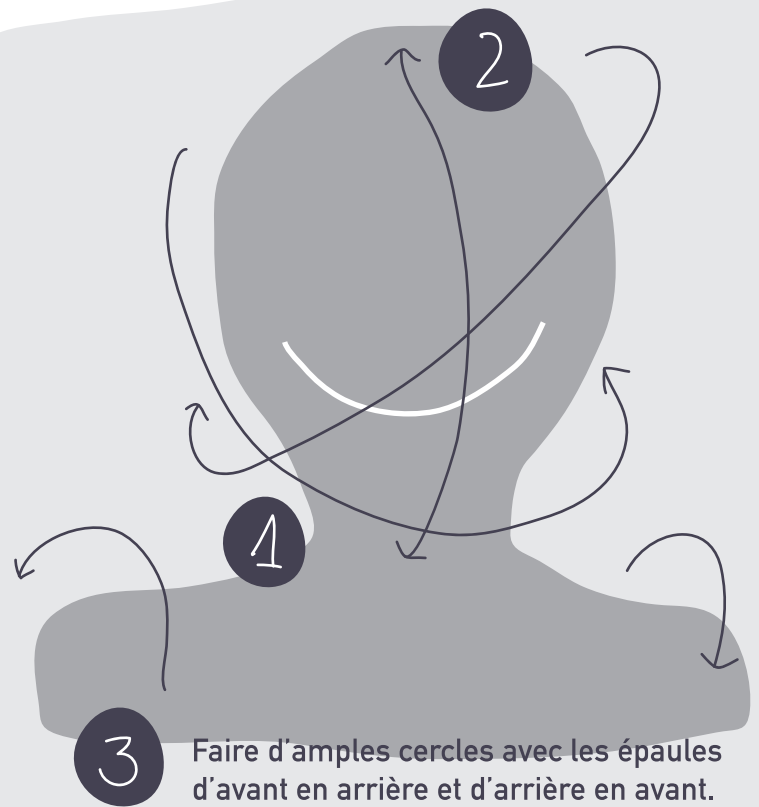


par RésoSanté Colombie-Britannique



EXERCICES OCULAIRES

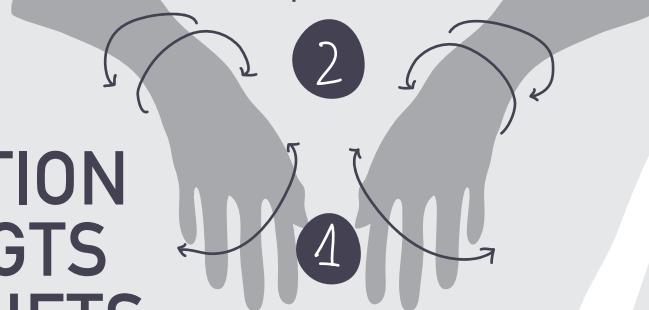
- ④ Sans bouger la tête, détacher le regard de l'écran et fixer intensément un objet éloigné.



RELAXATION DU COU

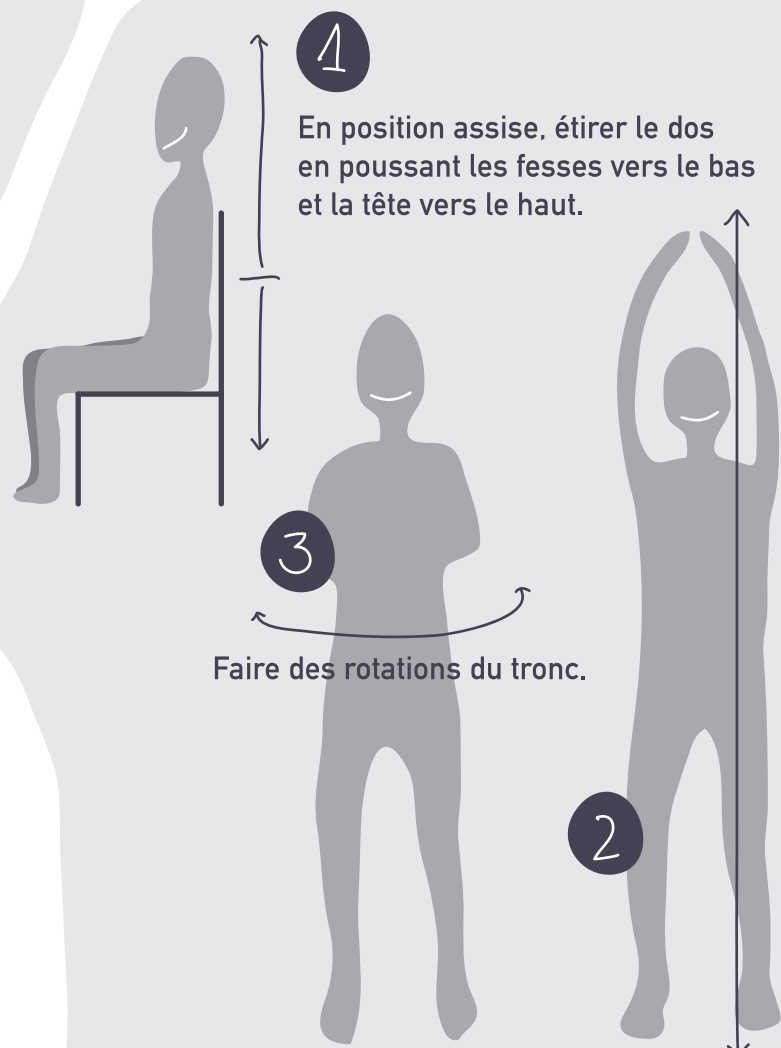
- ④ Faire doucement des moulinets avec la tête.
② Puis pencher la tête en avant et en arrière.

Rotations des poignets
vers l'intérieur, puis vers l'extérieur.



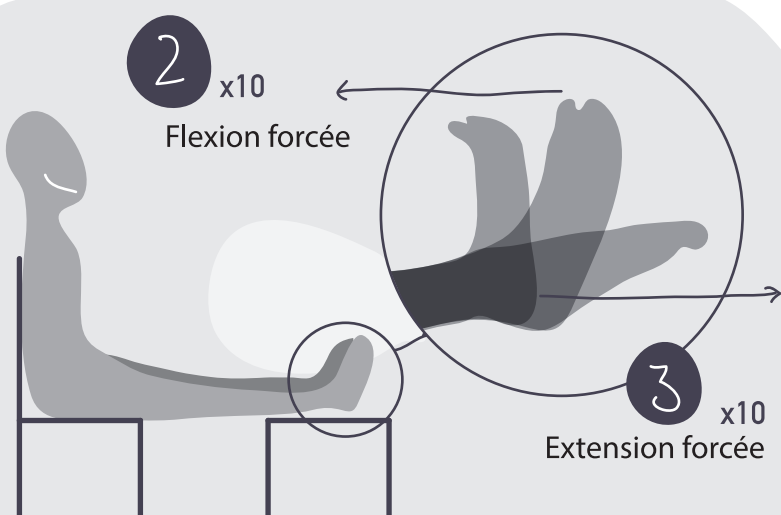
RELAXATION DES DOIGTS ET POIGNETS

- ④ Secouer les mains comme si elles étaient mouillées.



DÉTENTE DU DOS

- ② En position debout, étirer le dos en essayant de "toucher le plafond" membres supérieurs tendus, et en poussant les talons "dans le sol".



DÉTENTE DES MEMBRES INFÉRIEURS

- ④ Disposer le siège de façon à pouvoir tendre les membres inférieurs sur toute leur longueur.