

L'ÉCRAN VOUS FATIGUE

SALARIÉS

ASMT - 21/03/2018

Pour le cou (mouvements de relaxation)

Debout, jambes écartées



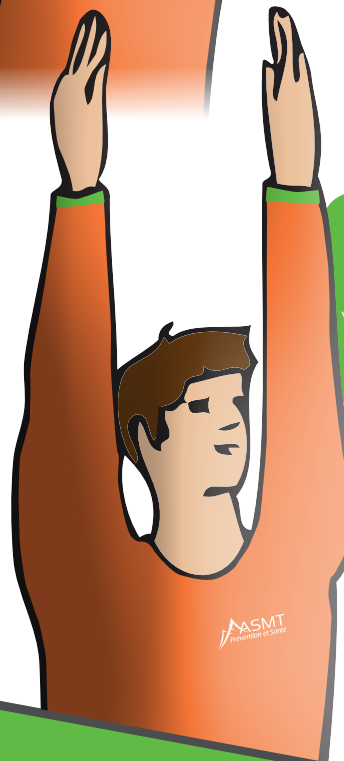
Doigts croisés,
mains sur le cou



Redresser la tête
en déroulant, en
partant **du bas du**
cou (ne pas mettre
la tête en arrière)



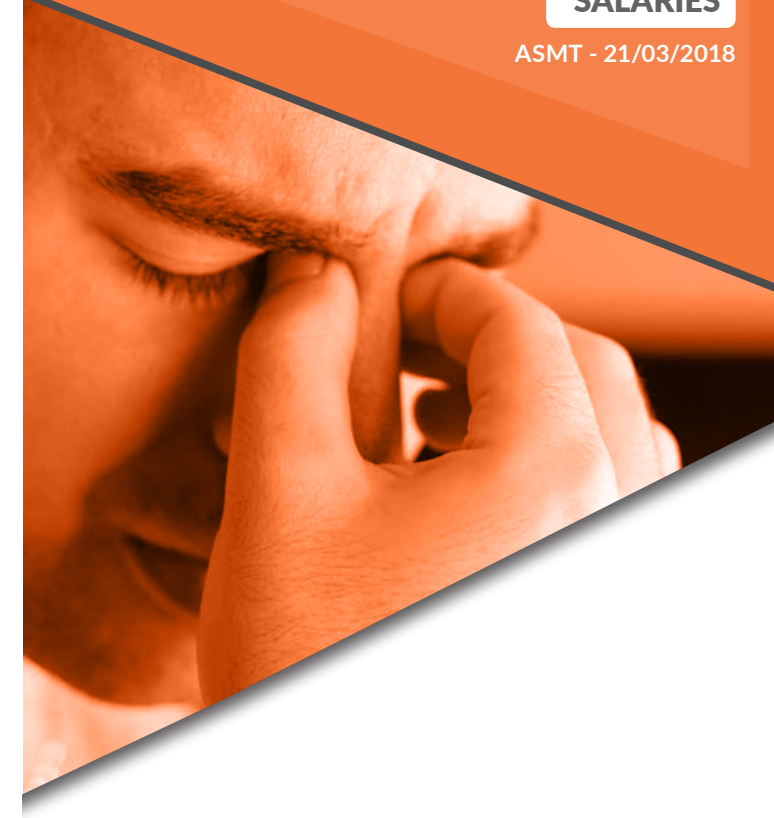
Tirer
successivement
les coudes vers le
bas, doucement
(sans douleur) **en**
soufflant



Terminer l'exercice
en tirant les bras
vers le ciel et la tête
vers le haut



Scannez pour
rejoindre
notre **site**
internet



ASMT
Prévention et Santé

✉ contact@asmt65.fr **f** [asmt65](https://www.facebook.com/asmt65) **Q** www.asmt65.fr

05 62 93 81 81

Association de Santé et de Médecine au Travail des Hautes-Pyrénées

Exercices d'assouplissement et de relaxation réalisables au bureau

Pour les yeux (relaxation) :

Pour reposer vos yeux, regardez au loin (au moins 6 m) toutes les 20 min pendant 20 secondes

- **Debout, jambes écartées**, pieds parallèles, yeux fermés
- **Bien maintenir le tronc**, ne pas crisper les épaules, mais les relâcher entre chaque exercice sans ouvrir les yeux
- **2 minutes par exercice**



Poser les 2 mains sur le sommet du crâne, **serrer les paumes** l'une vers l'autre pour faire **glisser le cuir chevelu**



Mains de chaque côté du visage, petits doigts au-dessus des oreilles, **pouces sous les yeux**. Faire **glisser la peau** de dessous les orbites sur l'os de la joue **par des cercles** dans un sens puis dans l'autre



Déplacer les pouces sur les tempes et **répéter** les mêmes mouvements

Pour les épaules (assouplissement)

- **Assis** sur une chaise, les **pieds posés au sol**
- **Essayer de replacer les épaules** dans une position relâchée et basse entre chaque mouvement
- **Répéter** 4 fois, **les yeux ouverts** puis **fermés**

