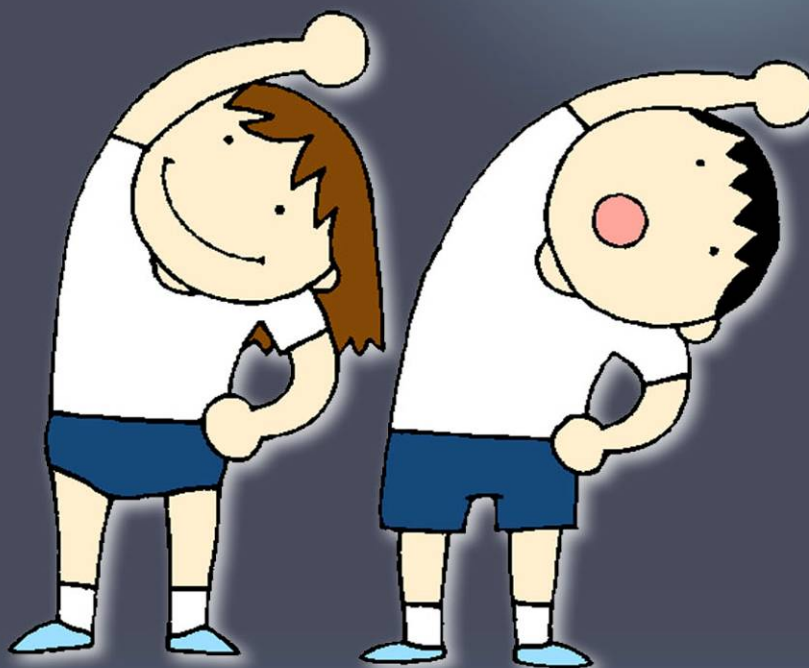


Corso on-line per
VIDEOTERMINALISTA

ESERCIZI DISTENSIVI



EXERCICES RELAXANTS

Exercices relaxants standard pour assouplir la musculature

(à effectuer quand nécessaire plusieurs fois par jour, répéter les exercices de 1 à fois)

Exercice 1:

1. Laisser pendre les bras
2. retirer les jambes
3. quelques fléchissements élastiques avec le front en direction des genoux
4. en arquant le dos



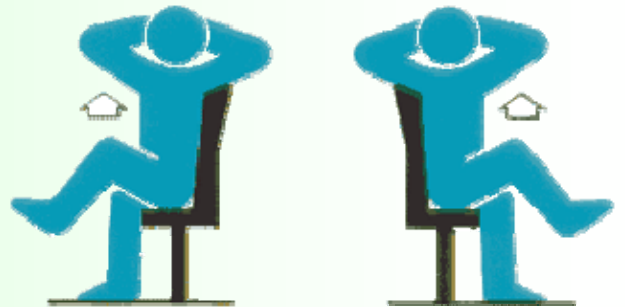
Exercice 2:

1. Croiser les mains sur la nuque
2. pousser fort le tronc en arrière
3. en alignant le bassin et les jambes tendues
4. pousser les coudes à l'extérieur et bouger
5. avec force de façon élastique en arrière



Exercice 3:

1. Croiser les mains sur la nuque
2. genou gauche vers le coude droit
3. genou droit vers le coude gauche



Vous avez pris en compte tous les conseils et tout réglé avec précision?

Exposition à la lumière,
Position de la tête,
Distance de lecture,
Réglage des appareils,
Position des bras,
Hauteur de la table,
Distance de prise,
Position du corps.