

NOS CENTRES DE CONSULTATION



Proximité

Accompagnement

Conseil

NOS ADRESSES :

Libourne

5 rue Fimin Didot
33500 Libourne

Beychac et Caillau

Impasse de la joncasse
Lieu-dit Le Barbut
33750 Beychac et Caillau

Coutras

13 bis, lieu-dit A l'Atelier
33230 Coutras

La Lande de Fronsac

192 ZA L'illot
33240 La Lande de Fronsac

St Magne de Castillon

13 avenue du Général de Gaulle
33350 Saint Magne de Castillon

Membre du Réseau



Contact@sistlib.org



www.sistlib.org

05.57.55.28.00

ECHAUFFEMENTS AVANT LA PRISE DE POSTE



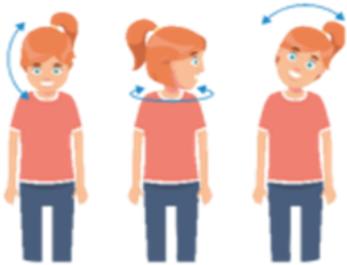
PRÉVENTION DES
RISQUES

Fatigue musculaire, mal de dos, tension au niveau des cervicales ... Et si s'échauffer le matin, avant de s'installer à son poste de travail permettait de diminuer les douleurs en fin de journée et de réduire les troubles musculo-squelettiques en fin de semaine (et de carrière!) ?

Ces exercices doivent être réalisés en douceur et dans la limite de vos capacités. Si vous êtes dans une condition particulière, en rééducation par exemple ou que vous avez un doute, prenez conseil auprès de votre médecin du travail.

5 minutes pour s'échauffer !

- 1** NUQUE ET TRAPÈZES
Faire 10 mouvements de chaque :
flexion/extension (**oui**)
rotation droite/gauche (**non**)
inclinaison droite/gauche (**peut-être**)



- 2** ÉPAULES ET BRAS
Mettre les mains sur les pectoraux et faire 10 ronds dans un sens puis dans l'autre



- 3** COUDES
Faire 10 flexions et extensions des bras des 2 côtés



- 4**

POIGNETS

Les mains liées, faire des mouvements circulaires



- 7** CHEVILLES
Faire des mouvements circulaires



- 6** CUISSSES ET MOLLETS
Se baisser 3 fois quatre secondes en gardant les bras à l'horizontal



- 5** BASSIN, DOS ET ABDOMINAUX
Faire 10 mouvements de rotation des hanches



Si vous souhaitez télécharger cette plaquette, n'hésitez pas à visiter notre site internet

www.sistlib.org