

POUR ÉVITER QUE ÇA CHAUFFE, JE M'ÉCHAUFFE !

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENTS AVANT LE TRAVAIL



santé
famille
retraite
services

À réaliser lentement, sans forcer, de façon progressive, sans chercher les amplitudes maximales.

OBJECTIFS : - Préparer progressivement le corps à l'effort
- Diminuer le risque de blessure

<http://loire-atlantique-vendee.msa.fr/>
sst.blf@msa-44-85.msa.fr
02 40 41 39 79

Par petites séries de 5 mouvements minimum

COU



Rotation de la tête

HAUT DU DOS



Bras étirés
au-dessus de la tête,
puis petits mouvements.

BAS DU DOS



Jambes immobiles,
pieds largeur bassin.
Rotation du buste et des hanches.

HANCHES



POIGNETS



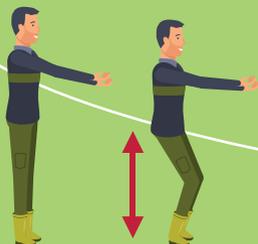
Doigts entremêlés, faire 5 rotations.

ÉPAULES et BRAS



Montée des épaules et rotation des bras.

CUISSES et FESSIERS



Dos droit, bras en avant, talons au sol,
petites flexions des genoux

GENOUX et CHEVILLES



Réaliser 10 cercles avec les genoux
puis les chevilles



VOIR LA VIDÉO
VIA LE QR CODE

POUR ÉVITER QUE ÇA TIRE, JE M'ÉTIRE !

EXERCICES D'ÉTIREMENTS APRÈS LE TRAVAIL



santé
famille
retraite
services

À réaliser lentement, sans forcer, de façon progressive, sans chercher les amplitudes maximales.

OBJECTIFS : Diminuer la tension musculaire, l'anxiété, le stress et la fatigue.

<http://loire-atlantique-vendee.msa.fr/>
sst.blf@msa-44-85.msa.fr
02 40 41 39 79

Par petites séries de 5 mouvements minimum



Rotation des bras
en l'air.



Étirement du bras
avec l'autre
et vice versa.



Passer le bras
dans le dos
et étirer celui-ci
avec l'autre bras.



Tendre tout le corps
vers le haut et
étirer au maximum.



Étirement du bras
en mettant le poids
sur la partie opposée.

Par petites séries de 30 secondes



Jambe tendue,
ramener le pied
vers le corps.



Genou plié et pression
du corps vers l'avant
tout en gardant
le dos bien droit.



Jambe tendue
et pression sur la jambe.



Corps plié, tête vers le bas
et cambrer le dos.

Les échauffements et les étirements viennent en complément d'une démarche de prévention et d'une réflexion dans l'organisation du travail.



Repas équilibrés
et 1,5L d'eau par jour



Sommeil de qualité



Pratique du sport



VOIR LA VIDÉO
VIA LE QR CODE