

Mon éveil musculaire : échauffement à la prise de mon poste

Dans le cadre de la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)

**Vous n'avez pas de douleurs ?
Vous n'avez pas de contre-indication médicale ?**

Alors vous pouvez faire ces exercices !

Attention

- Faites ces exercices de manière contrôlée.
- Répétez 2 fois le circuit.
- Arrêtez l'exercice s'il y a douleur.
- Pensez à vous hydrater !



5 fois par bras
Epaules : Rotation des bras/épaules



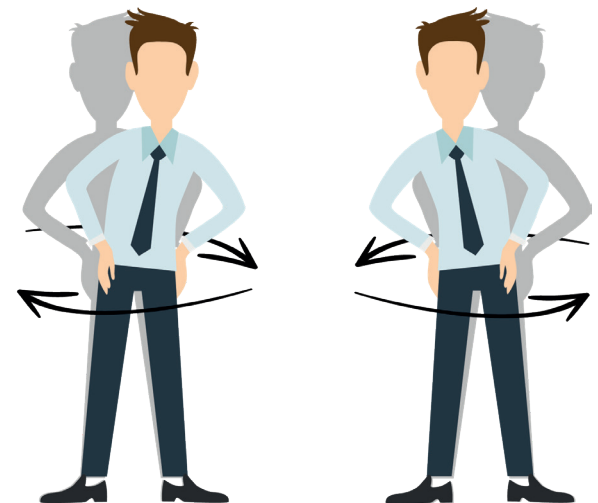
10 fois
Epaules : Développé épaules



10 fois
Coudes : Rotation des avant-bras



10 fois
Poignets : Rotation des poignets



10 fois
Bassin : Rotation du bassin



5 fois
Jambes : Flexions



10 fois
Jambes : Montée de genoux



CMAIC
Service de
Santé au
Travail
Interentreprises

La prévention à votre service !
www.cmaic.fr