

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



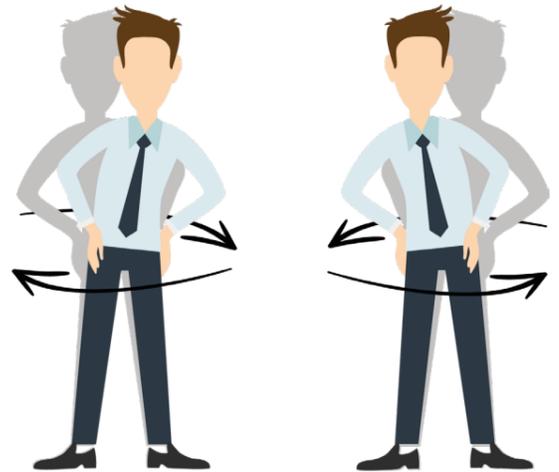
10 fois
Epaules : développé épaules



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