

# Mes étirements au travail tout au long de la journée

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 ?

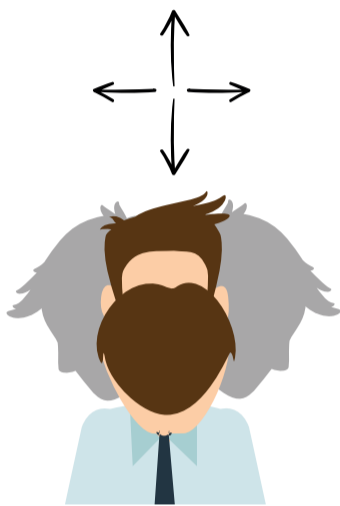
Alors vous pouvez faire ces exercices !

## Attention :

- Maintenez l'étirement jusqu'à éprouver une légère tension (15 secondes par exercice), puis relaxez-vous en respirant normalement.
- Arrêtez l'exercice s'il y a douleur.
- Pensez à vous hydrater !



Haussement d'épaules



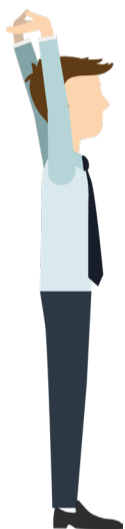
Mobiliser la nuque



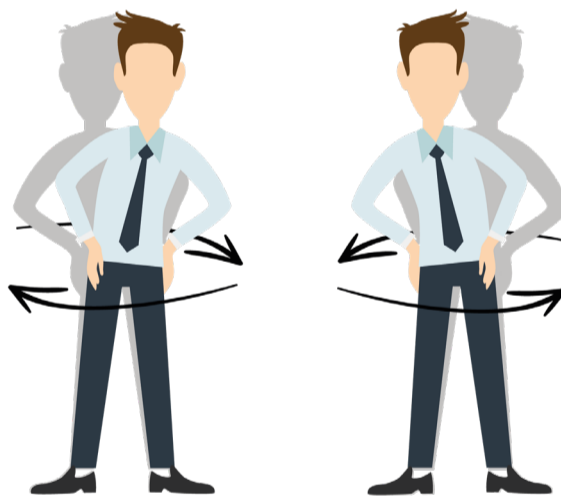
Étirement de l'arrière du bras



Étirement de l'arrière de l'épaule



Étirement du dos et des bras



Rotation du bassin



Étirement du haut du dos



Étirement du devant de la cuisse



Étirement de la hanche et du mollet



Étirement de l'arrière de la cuisse