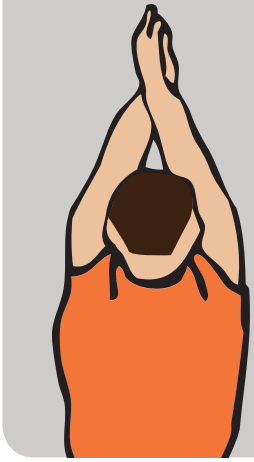
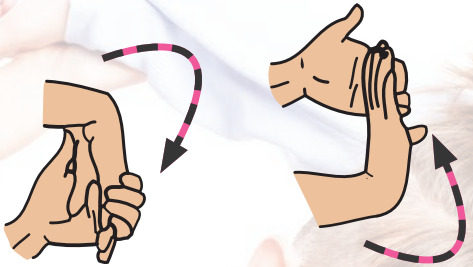
Étirements

Les étirements favorisent la récupération musculaire et augmentent la circulation sanguine.
Les tensions accumulées après une journée de travail **rendent nos muscles raides.**
Ces raideurs entrainent un déséquilibre musculaire (compensation) qui provoque des douleurs retentissant sur la vie quotidienne



Etirements bras

Etirements poignets





Etirements épaules

Conseils

En début de poste : faire les échauffements et les étirements

En fin de poste : faire les étirements

Adhérer, **se former**, **s'informer**, rejoignez-nous sur **www.asmt65.fr**

Scannez pour rejoindre notre site internet

EXERCICES OSTÉOARTICULAIRES RECOMMANDÉS

SALARIÉS

ASMT - 23/03/2018

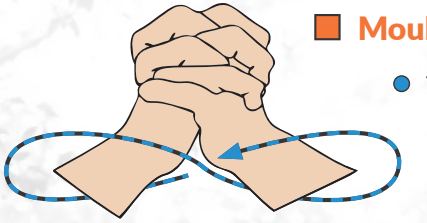


ASMT
Prévention et Santé

contact@asmt65.fr asmt65 www.asmt65.fr
05 62 93 81 81
Association de Santé et de Médecine au Travail des Hautes-Pyrénées

Échauffements

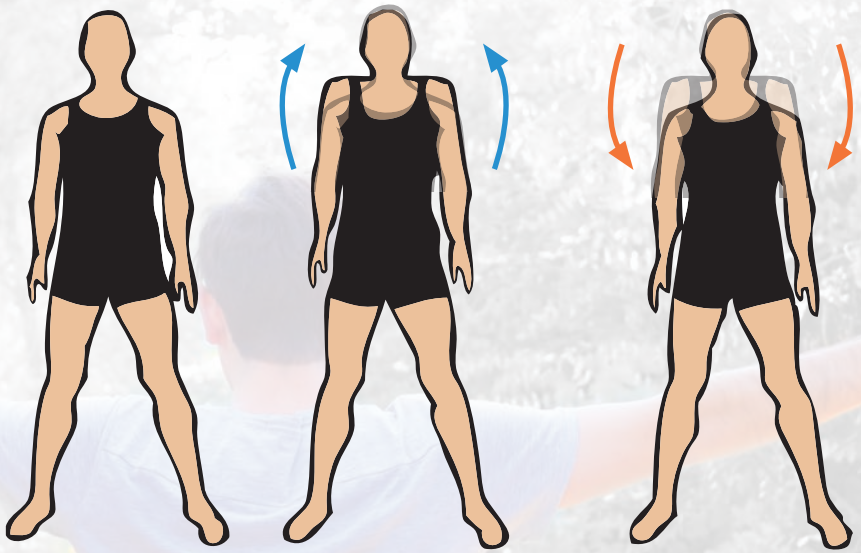
Le principe de l'échauffement est de «chauffer» les articulations et les muscles qui seront sollicités par la suite dans le cadre du travail.
Des mouvements simples,répétés une dizaine de fois seront suffisants



Moulinets des poignets :

- 10 fois

En l'absence d'échauffement, **le passage brutal de repos à l'effort peut provoquer des déchirures musculaires, des lésions tendineuses et des traumatismes articulaires**



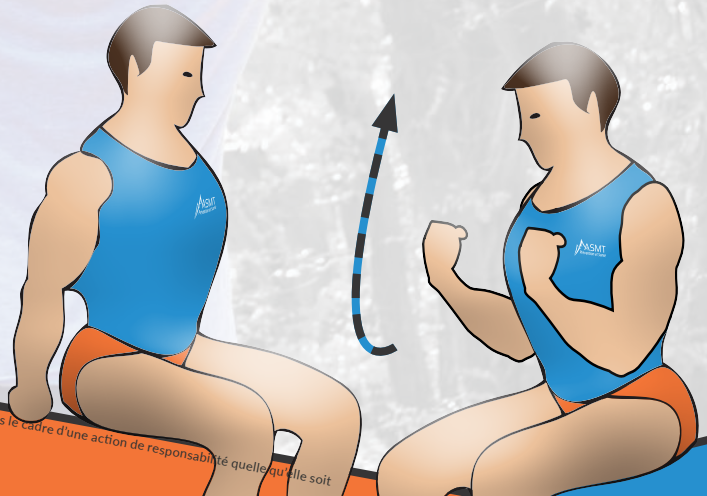
Rotation des épaules :

- 10 fois en avant
- 10 fois en arrière

Moulinets des bras :

- 10 fois en avant
- 10 fois en arrière





Flexion Extension des avant bras:

- 10 fois

Ce document est une plaquette d'information. Elle revêt à la fois une fonction pédagogique et scientifique. Pour autant elle ne peut être exhaustive et ne saurait être utilisée dans le cadre d'une action de responsabilité quelle qu'elle soit

Imprimé par "Imprimerie Moderne"
Crédit Photos et Illustrations : Freepik.com, Flaticon.com, Pixabay.com

Ne pas jeter sur la voie publique