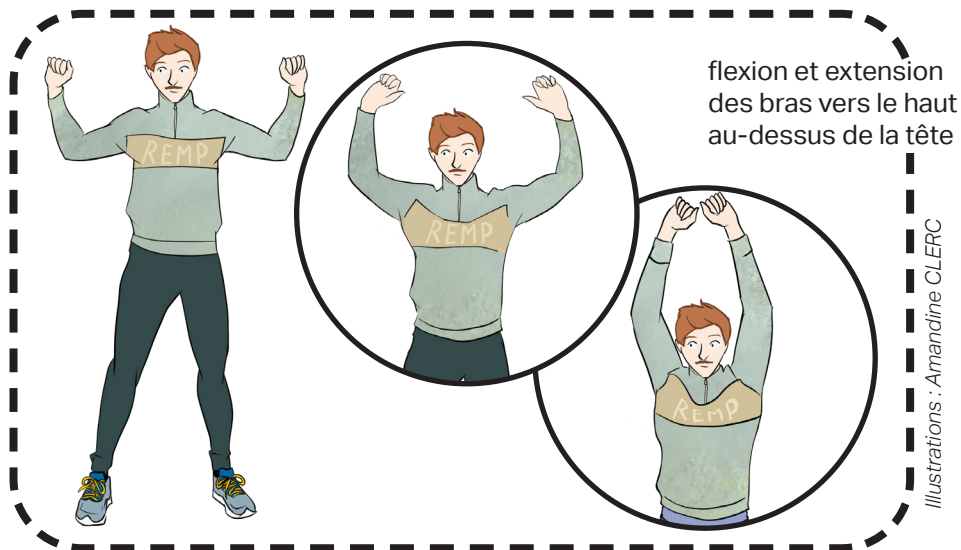
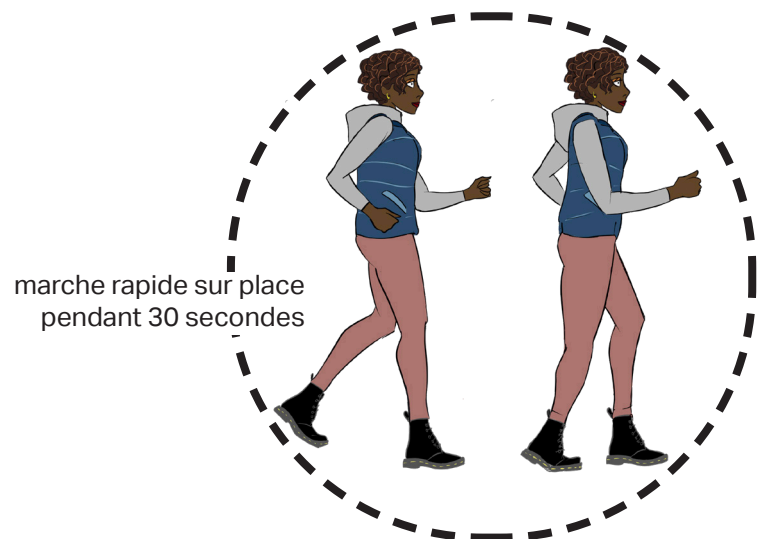


2. l'échauffement cardio-musculaire

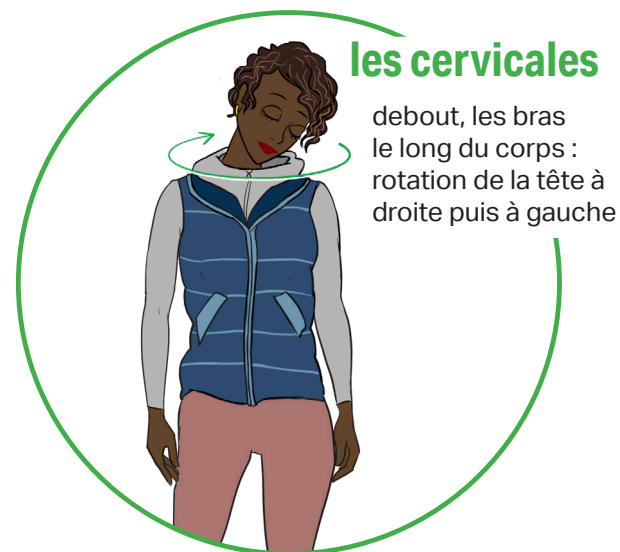


Valérie CHAFOGRACK - Infirmière Santé Travail
Claire PRIETO-FRANCOIS - Educateur sportif

Échauffement sur poste de travail

L'échauffement est une phase de transition entre le repos et l'effort visant à préparer physiquement l'organisme aux mouvements liés à votre activité professionnelle. Il a pour but d'élever la température du corps et ainsi diminuer le risque de blessure. Il met progressivement en condition l'organisme en deux temps : l'échauffement articulaire et l'échauffement cardio-musculaire.

1. l'échauffement articulaire



debout, mains sur les épaules : rotation des épaules en avant et en arrière



👉 l'échauffement articulaire 👈

les coudes

flexion et extension de l'avant-bras sur le bras



les hanches

jambes légèrement écartées mains sur les hanches : rotations du bassin vers la droite, puis vers la gauche



les genoux

flexion et extension du genou vers le haut, jambe droite puis jambe gauche



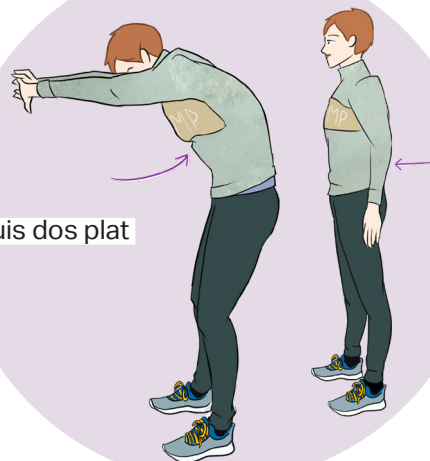
les poignets

rotation des poignets à droite puis à gauche



le dos

dos rond, puis dos plat



les chevilles

pointe de pied au sol : rotation à gauche et à droite

