

Échauffements sur poste de travail

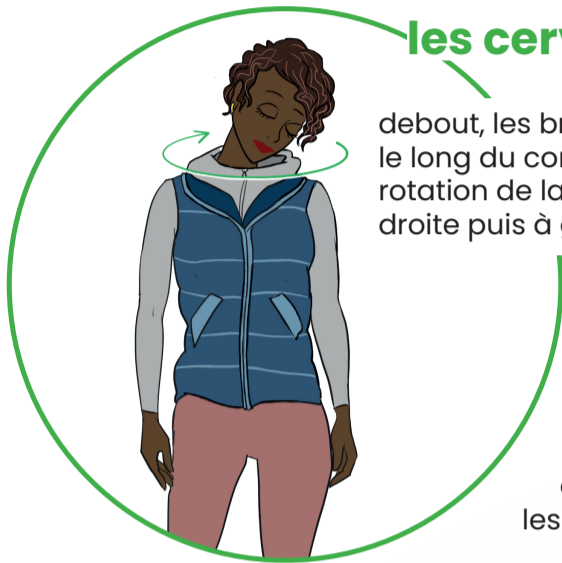
L'échauffement est une phase de transition entre le repos et l'effort visant à préparer physiquement l'organisme aux mouvements liés à votre activité professionnelle. Il a pour but d'élever la température du corps et ainsi diminuer le risque de blessure. Il met progressivement en condition l'organisme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

1. l'échauffement articulaire
2. l'échauffement cardio-musculaire

1. l'échauffement articulaire

les cervicales

debout, les bras le long du corps : rotation de la tête à droite puis à gauche



les épaules

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



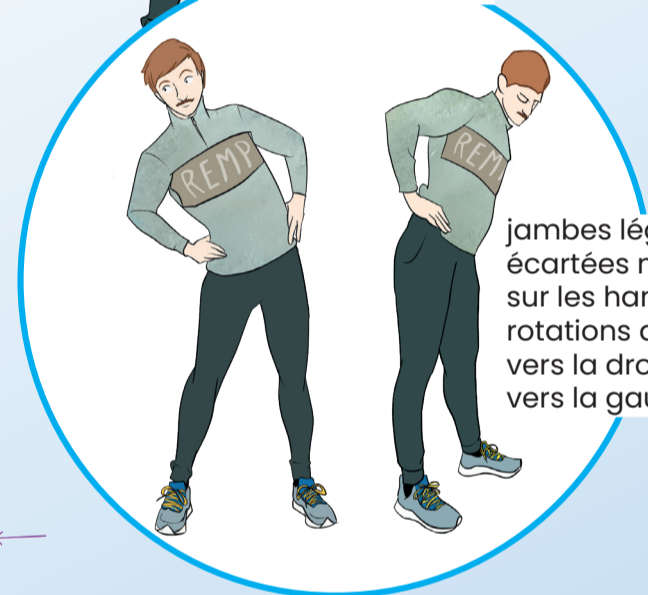
les coudes

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



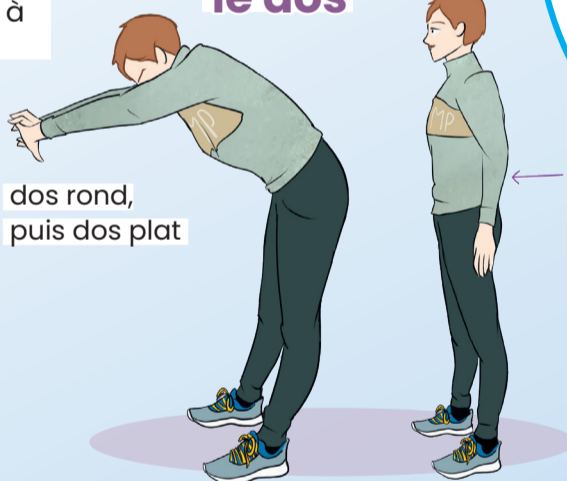
les poignets

rotation des poignets à droite puis à gauche



le dos

dos rond, puis dos plat



les genoux

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



les chevilles

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

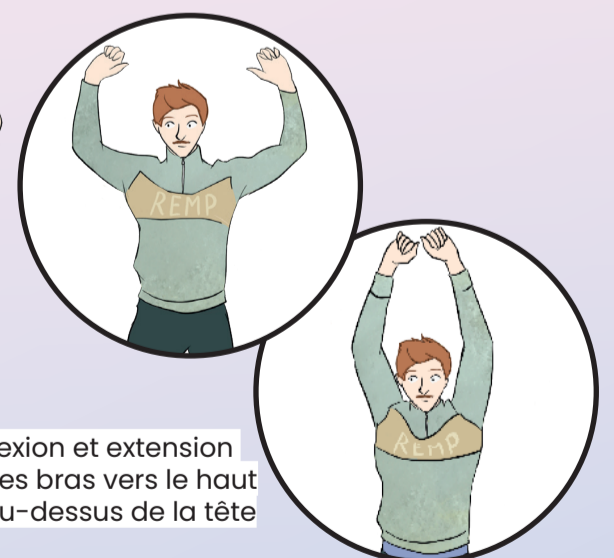


marche rapide sur place pendant 30 secondes



2. l'échauffement cardio-musculaire

flexion et extension des bras vers le haut au-dessus de la tête



ipal
Prévention &
Santé au Travail

Valérie CHAFOGRACK - Infirmière Santé Travail
Claire PRIETO-FRANCOIS - Educateur sportif
Amandine FOULON - Graphisme et illustrations