

Échauffements au 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

2. l'échauffement cardio-musculaire

les chevilles

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

marche rapide sur place pendant 30 secondes



lipall
Prévention & Santé au Travail

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