POURQUOI?

Une activité d'échauffement réduit les risques de lésions lors de la mise au travail. L'objectif est de préparer et de protéger les articulations.



Les exercices doivent se faire avant de commencer l'activité professionnelle.



COMBIEN DE TEMPS ? Environ 8 à 10 minutes.



COMMENT?

Chaque exercice devra se faire lentement, sans forcer et sans tensions dans les articulations.

Éviter les mouvements brusques et rapides.

ECHAUFFEMENTS AVA LA MISE AU TRAVA

L. ÉCHAUFFEMENT DES CERVICALES

- Positionner lentement la tête sur le côté gauche, bras levés à hauteur d'épaules, paume main gauche vers le haut et paume main droite vers le bas. Maintenir la position 5 secondes.
- Inverser la posture en douceur : positionner lentement la tête sur le côté droit, paume main droite vers le haut et paume main gauche vers le bas. Maintenir la position 5 secondes.

Répéter 3 fois l'exercice.

Ne jamais faire une rotation du cou vers l'arrière.







2. ÉCHAUFFEMENT DES ÉPAULES

- Faire 10 rotations lentes des épaules (moulinets lents) vers l'avant puis vers l'arrière.
- Positionner le dos des mains jointes devant soi puis monter doucement les épaules vers le haut et exercer une rotation lente des épaules vers l'arrière en faisant suivre les bras et les coudes. Puis resserrer les omoplates dans le dos en descendant les épaules lentement pour finir le mouvement avec les paumes de mains vers le ciel.

Répéter ce mouvement 10 fois.











Cet exercice va

stimuler les muscles
de l'épaule et
solliciter ceux de
l'omoplate qui vont
ensemble échauffer et
protéger l'articulation
de l'épaule.

3. ÉCHAUFFEMENT DES COUDES

Poser le coude dans le creux de la main, positionner le bras au-dessus. Puis passer le bras en-dessous en enroulant le bras dans le creux du bras opposé.

Faire 10 mouvements de chaque côté.









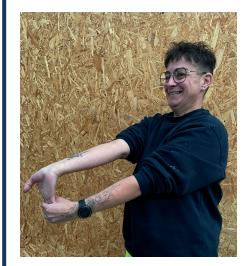
ÉCHAUFFEMENT DES POIGNETS

Joindre les mains et tourner ses poignets.
Faire les exercices lentement dans les deux sens.



Mettre un bras devant soi, les épaules basses, puis faire des flexions et extensions des poignets à l'aide de l'autre main sans forcer.

Maintenir chaque position 5 secondes puis changer de main.





5. ÉCHAUFFEMENT DU DOS

- Étirement de la chaîne postérieure musculaire en position inclinée, en angle droit, contre un mur.
- Écarter les jambes de la largeur du bassin puis pousser le dos vers l'arrière. **Le dos doit rester droit.**

Maintenir la position pendant 30 secondes.



6. ÉCHAUFFEMENT DU BASSIN

Faire lentement des cercles avec son bassin, les genoux souples, semi-fléchis.

Faire 5 tours de chaque côté.





ÉCHAUFFEMENT DES REINS

Effectuer des frottements vigoureux sur le bas du dos avec la paume des mains, pendant 30 secondes. Cela va créer une sensation de chaud sur les muscles.





S.ÉCHAUFFEMENT DES GENOUX

>>

Lever la jambe et prendre le genou dans sa main, souffler en levant le genou.

Lever le genou 5 fois de chaque côté.



Cet exercice
va stimuler les
muscles et les
ligaments du
genou qui vont
ensemble échauffer
et protéger
l'articulation.



ÉCHAUFFEMENT DES CHEVILLES

Se tenir debout puis monter sur la pointe des pieds. Garder un appui à proximité au besoin.

Tenir quelques secondes et redescendre.

Faire 15 répétitions.









Debout en appui sur une jambe avec le genou fléchi à environ 40°.

Déplacer la jambe opposée devant, ensuite sur le coté et l'arrière avec contrôle tou en maintenant l'équilibre avec la jambe d'appui.

Faire 5 fois ces trois mouvements à la suite, puis changer de jambe d'appui.