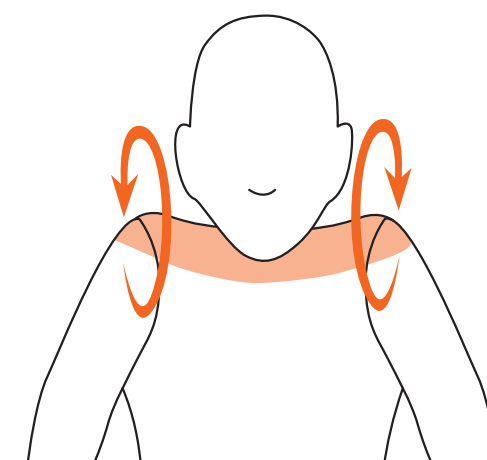
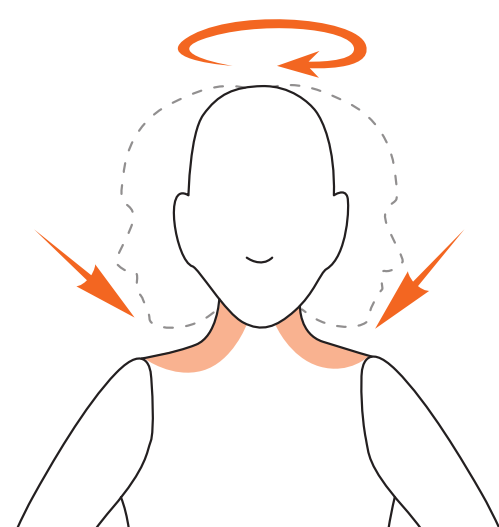
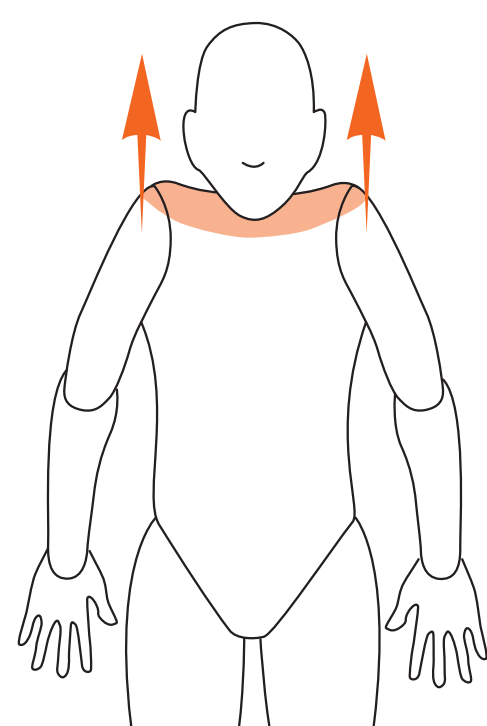
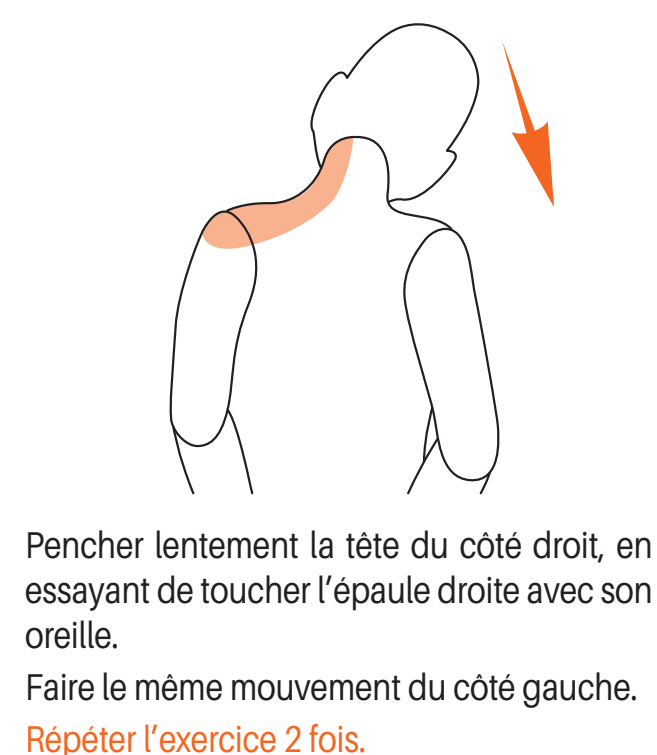


ÉTIREMENTS AU TRAVAIL



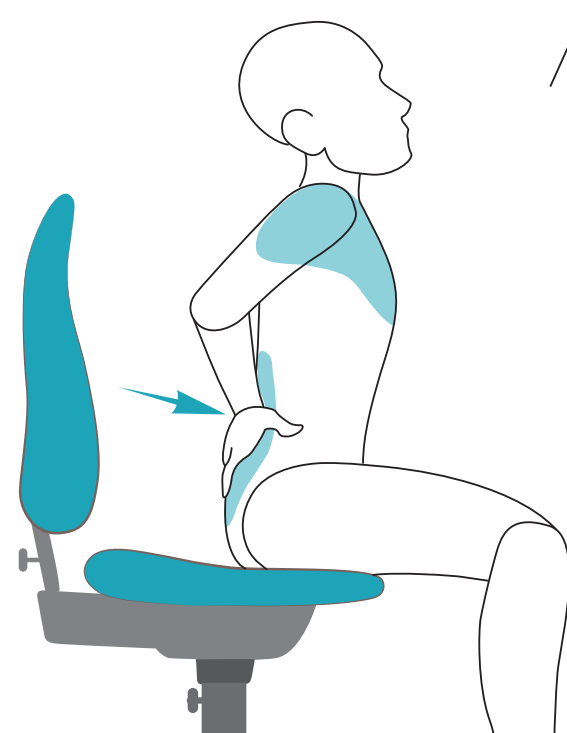
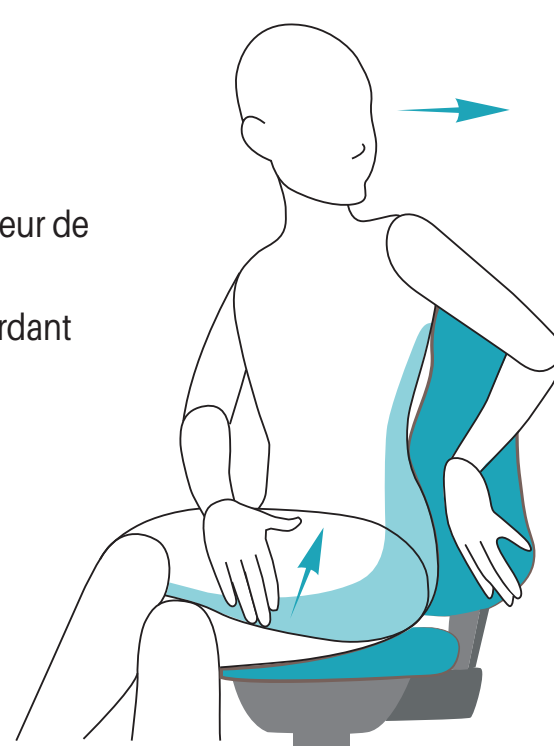
Quel que soit le secteur d'activité, il est possible de prendre soin de son corps au travail avec quelques exercices...

Comment détendre le **COU** ?

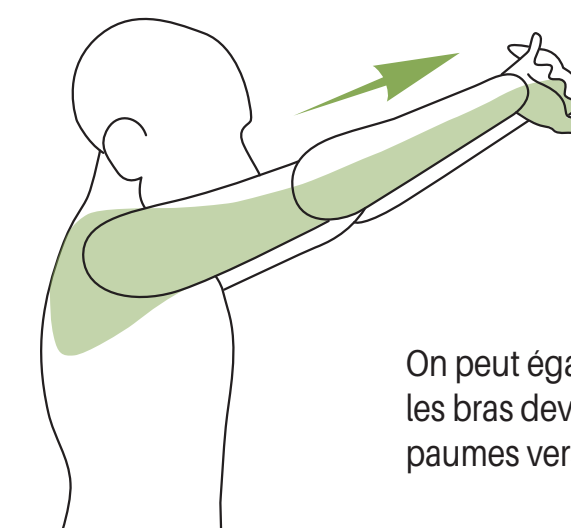
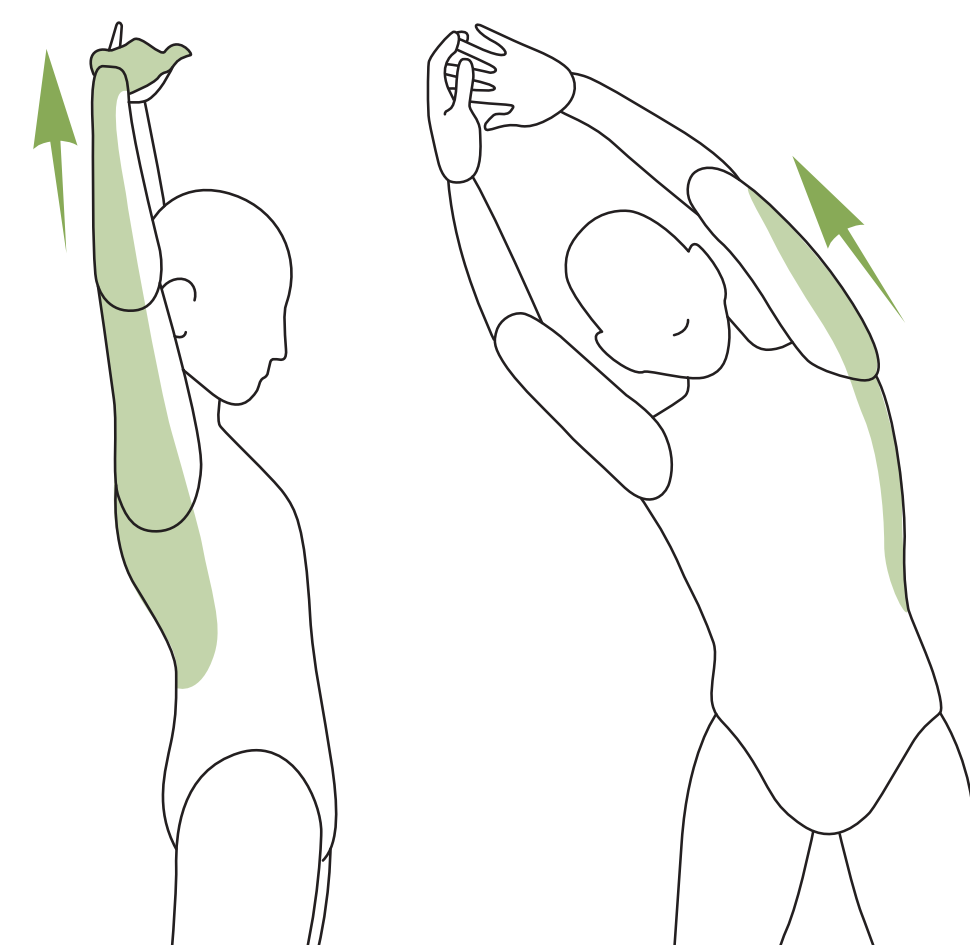
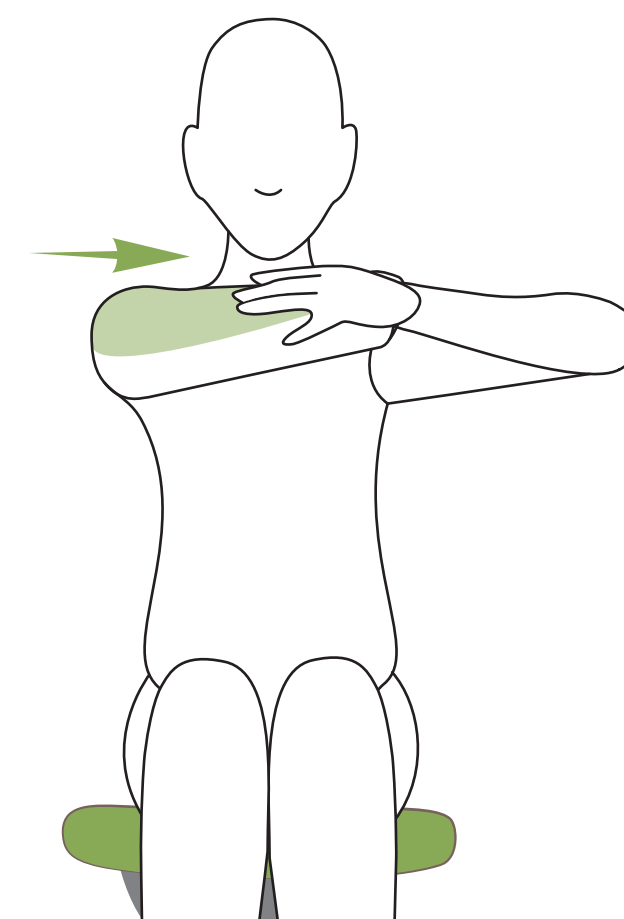


Comment détendre la **RÉGION LOMBAIRE** ?

Croiser les jambes.
Placer la main opposée sur le côté extérieur de la jambe du dessus.
Exercer une légère traction, tout en regardant dans la direction opposée.
Répéter avec l'autre jambe.

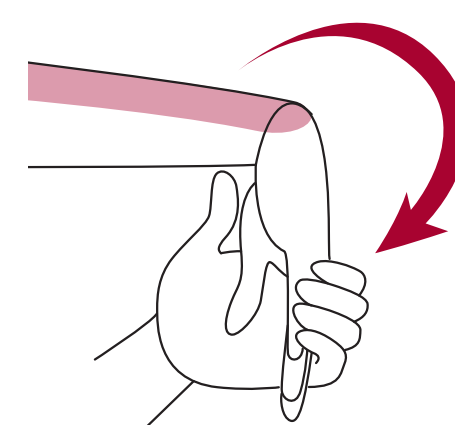
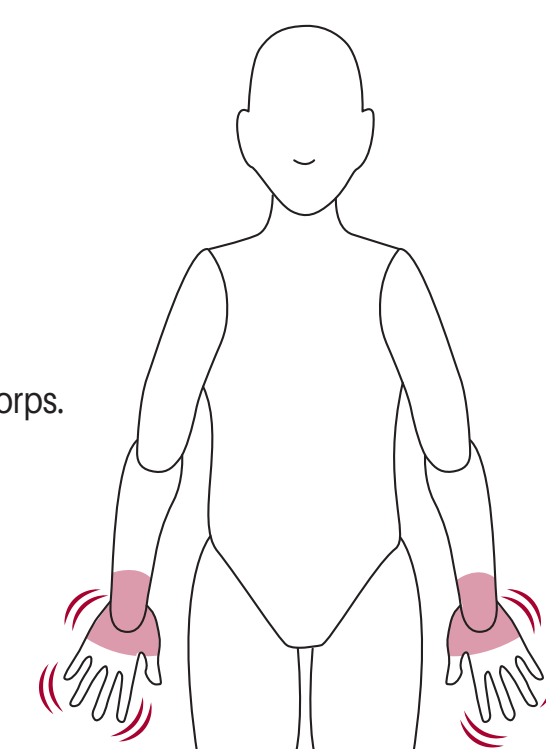


Comment étirer les **ÉPAULES** ?



Comment étirer les **POIGNETS** et les **AVANT-BRAS** ?

Debout, les bras le long du corps.
Secouer les mains.



CONSEILS DE SANTÉ

AU QUOTIDIEN

- Marcher
- Préférer les escaliers aux ascenseurs
- Faire des exercices de gainage

Objectif : maintenir une musculature et une souplesse corporelle

SUR LE LIEU DE TRAVAIL

- Se lever régulièrement
- Se déplacer, bouger
- S'hydrater fréquemment

Objectif : détendre la région lombaire, favoriser la circulation du sang...

Aucune posture n'est idéale si elle est maintenue trop longtemps

Pour plus d'informations demander conseil aux Professionnels de santé de l'Agemetra :
Médecin du Travail ou Infirmier en Santé au Travail