

# avant de travailler, je m'échauffe ! (en 10 min)

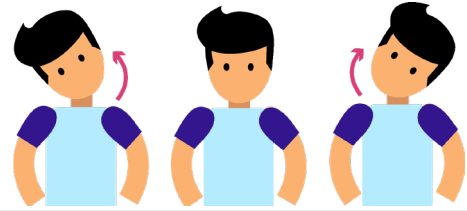
Un sportif effectue des échauffements, alors pourquoi pas vous ?

fiche conseils  
Employeurs

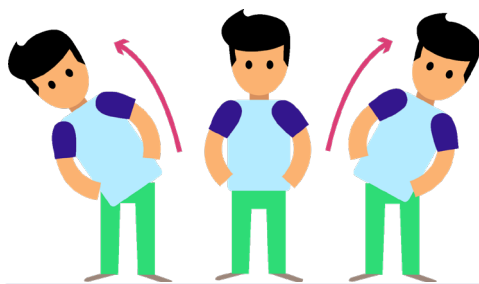


## 10 minutes pour

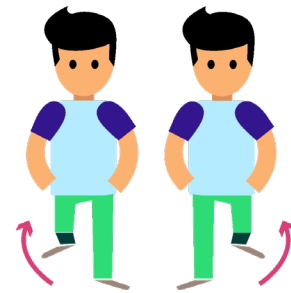
- préparer le coeur à l'effort
- favoriser l'élongation du muscle
- augmenter l'amplitude articulaire
- effectuer des gestes plus précis
- se sentir mieux et plus concentré



Cou



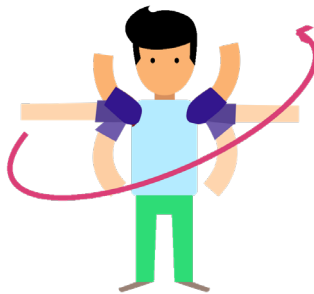
Lombaires



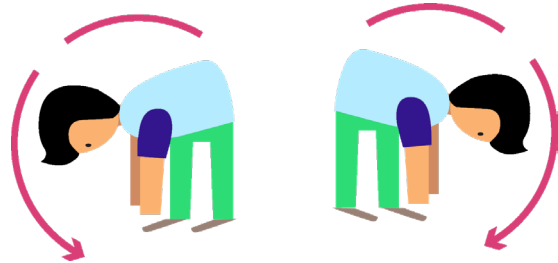
Cuisses



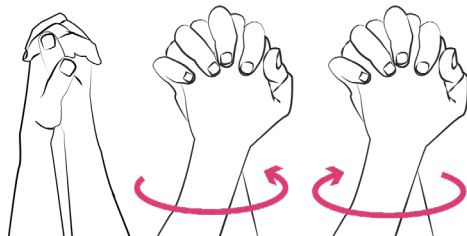
Genoux



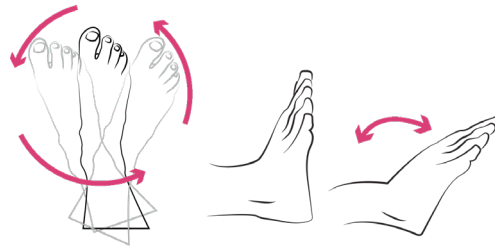
Épaules



Dos



Poignets



Chevilles

LA SANTÉ DE VOS SALARIÉS, VOTRE PRIORITÉ

Prevlink

80 rue de Clichy  
75009 Paris



prevlink  
Santé au travail