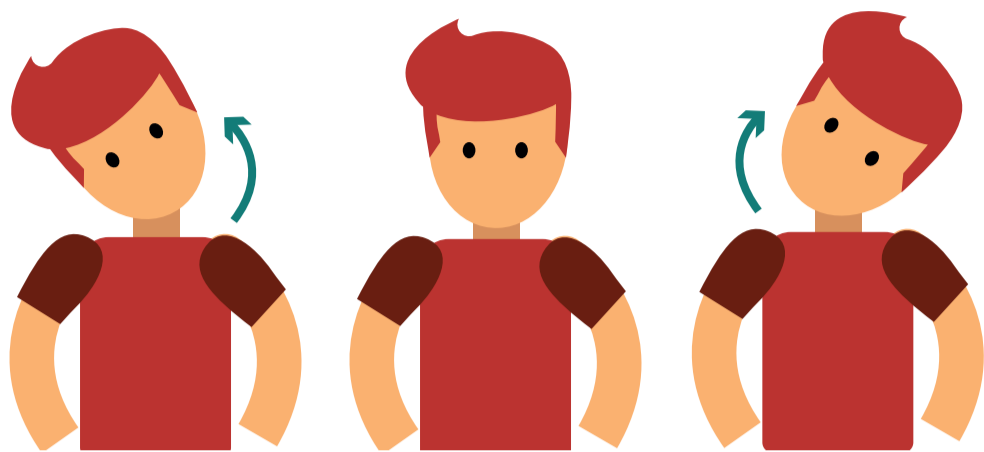


Avant de travailler, je m'échauffe !

Un sportif effectue des échauffements,
alors pourquoi pas vous ?

10 minutes pour :

- préparer le cœur à l'effort
- favoriser l'élongation du muscle,
- augmenter l'amplitude articulaire,
- effectuer des gestes plus précis,
- se sentir mieux, plus concentré, plus alerte.



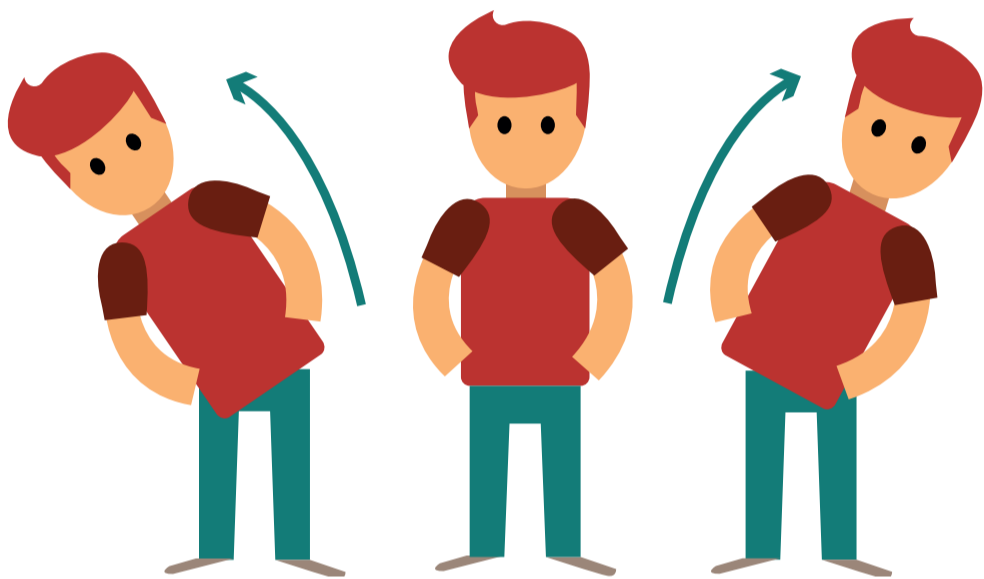
Cou



Genoux



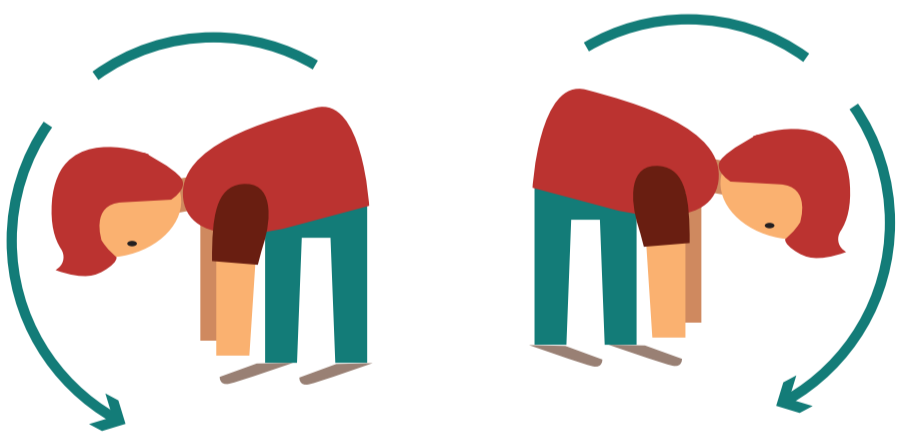
Epaules



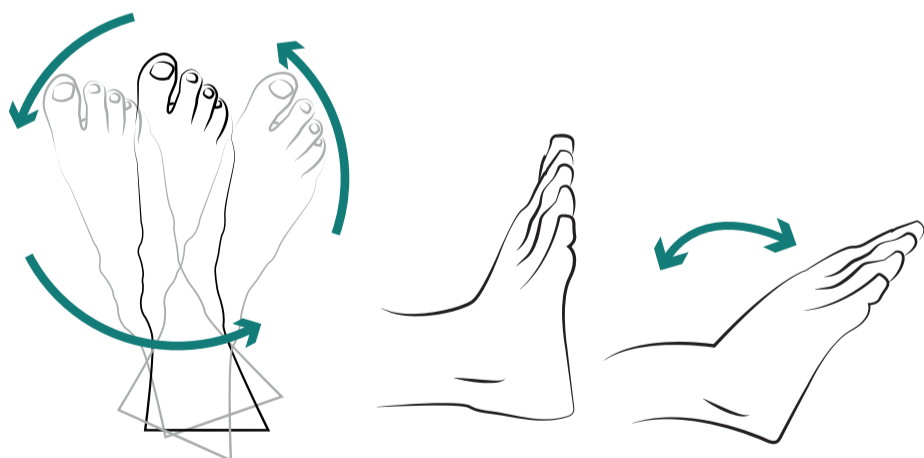
Lombaires



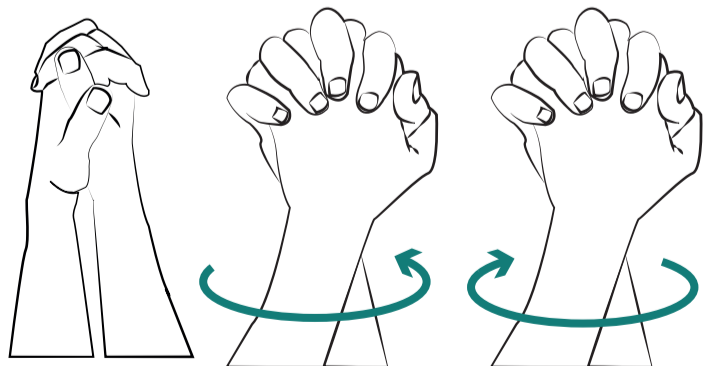
Cuisses



Dos



Chevilles



Poignets

Votre médecin du travail



CENTRE MÉDICAL INTERENTREPRISES EUROPE

80 rue de Clichy - 75009 Paris

01 49 70 84 84 - www.cmie.fr