

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

Un sportif effectue des échauffements, alors pourquoi pas vous ?

fiche conseils
Salariés

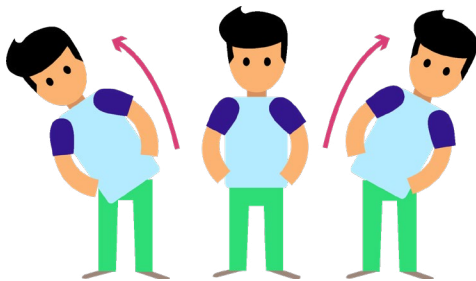


10 minutes pour

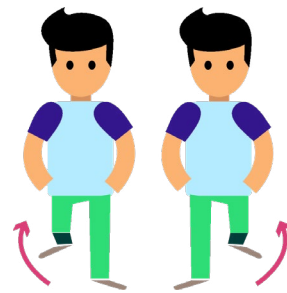
- préparer le coeur à l'effort
- favoriser l'élongation du muscle
- augmenter l'amplitude articulaire
- effectuer des gestes plus précis
- se sentir mieux et plus concentré



Cou



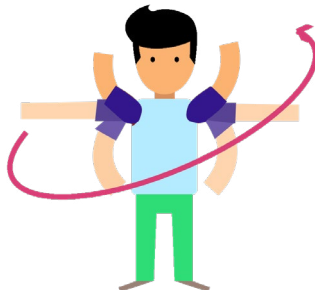
Lombaires



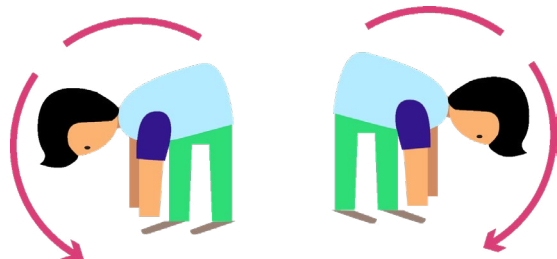
Cuisses



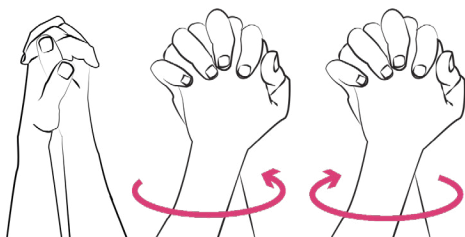
Genoux



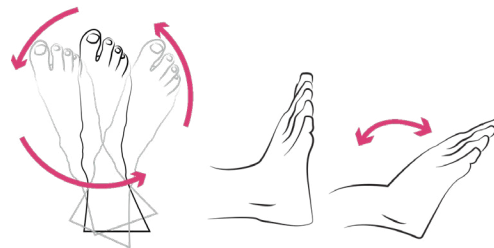
Épaules



Dos



Poignets



Chevilles

VOTRE SANTÉ, VOTRE PRIORITÉ

Prevlink
80 rue de Clichy
75009 Paris



 **prevlink**
Santé au travail