

ENTREPRISE DU CARTONNAGE ET DES ARTICLES DE PAPETERIE

TMS

PRENEZ SOIN DE VOS MUSCLES



CONSEIL 1

Avant la prise de poste, chauffez vos muscles et vos articulations par quelques mouvements.

En élevant la température corporelle, le réveil musculaire permet d'augmenter la circulation sanguine et de **favoriser ainsi le fonctionnement des articulations, des muscles, des tendons, des ligaments** pour éviter les blessures. Il permet également de favoriser la transmission nerveuse et de donner plus d'élasticité aux muscles et tendons.

CONSEIL 3

Renforcez vos muscles par des exercices de gainage.

Le renforcement musculaire, et notamment le gainage, vont permettre à vos muscles d'être plus efficaces lors de l'effort. **Ils vont surtout éviter le risque de blessures au niveau du dos lors de la manutention.**

En effet, renforcer les muscles de la ceinture abdominale va créer une ceinture lombaire naturelle et permettre un maintien optimal de toute la zone du bassin et des lombaires.

CONSEIL 2

Après un effort physique comme une journée de travail, les muscles sont contractés.

Les étirements vont permettre de **détendre les fibres musculaires** pour que le muscle puisse se recontracter correctement lors du prochain effort.

Les étirements doivent être doux et contrôlés, il ne faut surtout pas forcer.

Ils peuvent être réalisés après le travail ou à la maison.

CONSEIL 4

Pensez à vous hydrater régulièrement.

Notre organisme est constitué de 60 à 70 % d'eau. Il élimine 2,5 litres d'eau par jour, essentiellement via la transpiration et l'urine. Pour couvrir ces pertes, l'alimentation apporte environ un litre. Il est donc important de **boire 1,5 litre d'eau par jour**, entre les repas, pour maintenir l'équilibre et prendre soin de ses muscles. Bien s'hydrater, c'est boire même quand on n'a pas soif.

ENTREPRISE DU CARTONNAGE ET DES ARTICLES DE PAPETERIE

TMS

QUELQUES EXERCICES DE RÉVEIL MUSCULAIRE



RÉVEIL MUSCULAIRE DU COU

Debout ou assis, le dos droit, la tête droite, sans soulever les épaules.

- **Penchez la tête vers l'avant puis vers l'arrière**, répétez le mouvement 10 fois de suite.
- **Tournez la tête vers la gauche puis vers la droite.** Répétez le mouvement 10 fois de suite.
- **Penchez la tête d'un côté** (l'oreille vers l'épaule). Répétez le mouvement 10 fois de suite.



RÉVEIL MUSCULAIRE DES ÉPAULES

Debout ou assis, le dos droit, la tête droite, mains sur les épaules.

- **Effectuez des ronds avec les coudes** d'avant en arrière et puis d'arrière en avant.
- **10 cercles de suite** dans un sens, puis 10 cercles dans l'autre sens.



RÉVEIL MUSCULAIRE DU BAS DU DOS (LOMBAIRES), DU BASSIN ET DES CUISSSES

Debout en appui sur une jambe.

- **Soulevez l'autre jambe** en fléchissant légèrement le genou et faites **5 petits cercles** avec la jambe, dans le sens des aiguilles d'une montre. Et faites 5 cercles dans l'autre sens.
- **Puis la même série de mouvements** avec l'autre jambe.

5 minutes

suffisent pour un réveil musculaire efficace. À chaque partie du corps, ses exercices.

apgis

PRODIGÉO
ASSURANCES



Harmonie
mutuelle

GRUPE VVV

ENTREPRISE DU CARTONNAGE ET DES ARTICLES DE PAPETERIE

TMS

QUELQUES EXERCICES D'ÉTIREMENT MUSCULAIRE



ÉTIREMENT GLOBAL DU DOS

» Face à un mur, tendez les bras le plus haut possible, puis levez la tête et montez sur la pointe des pieds.

» Faites 5 répétitions.

ÉTIREMENT DES FESSIERS ET DES CUISSES

» Debout, saisissez votre pied droit avec votre main droite et **emmenez votre genou en arrière.**

» Maintenez la position pendant 5 secondes.

» Puis inversez.



ÉTIREMENT DES ÉPAULES

» Assis, dos droit. Posez votre main droite sur l'épaule gauche.

» L'épaule reste relâchée. Avec la main gauche, saisissez le coude et poussez vers vous.

» Tenir 5 secondes la position, répétez 3 fois et changez de côté.

