



Santé au Travail
Sambre-Avesnois

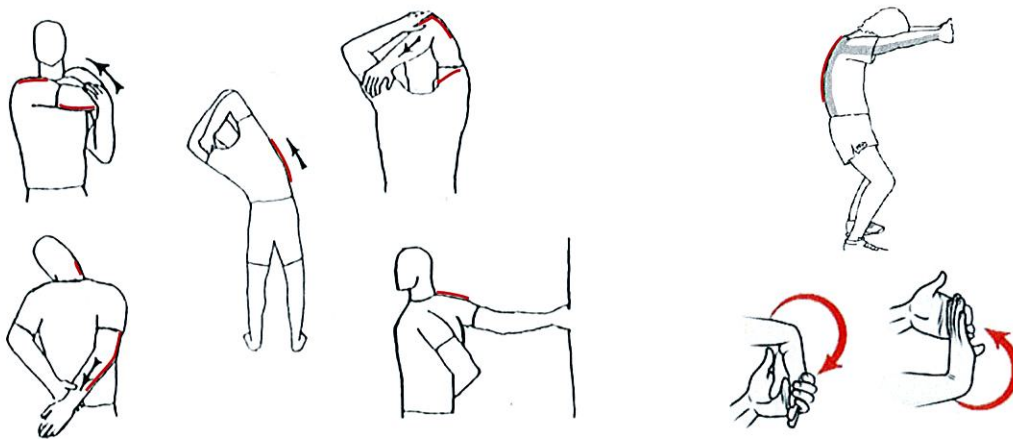
*Investissons sur le capital santé
de votre entreprise !*

Étirements au poste de travail

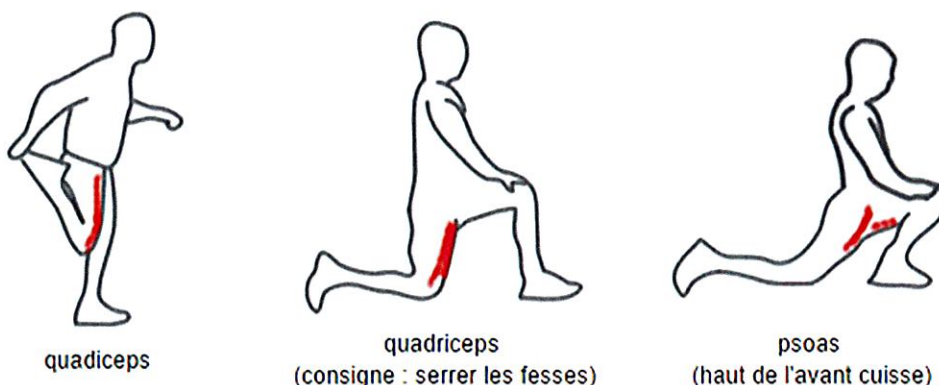
Combattez la sédentarité !!

Les étirements doivent être maintenus au minimum **une vingtaine de secondes**.
Ils doivent être **progressifs, sans douleurs et sans à-coup**.
Étirez un côté puis l'autre à chaque série.

MEMBRES SUPÉRIEURS :



MEMBRES INFÉRIEURS :



quadiceps

quadiceps
(consigne : serrer les fesses)

psoas
(haut de l'avant cuisse)

PETIT RAPPEL :

- On risque davantage de se blesser lorsque les muscles ne sont pas échauffés ;
- Toute personne peut apprendre à faire des exercices d'étirement, peu importe son âge ou sa flexibilité.