



Echauffement

La tête :
10 non avec la tête
10 oui avec la tête
3 rotations de gauche à droite
3 rotations de droite à gauche

Les épaules :
10 montées/décentes d'épaules
10 rotations vers l'arrière
10 rotations vers l'avant

Les bras :
10 lancés de bras de haut en bas
10 penchés à droite
10 penchés à gauche

Les épaules :
10 balancements d'épaules droite/gauche vers le bas.

Les hanches :
Les bras en l'air, mains attachées
10 balancements à droite à gauche.

Les bras et les épaules :
3 extensions à droite de 30 s.
3 extensions à gauche de 30 s.

Les genoux :
5 levées du genou droit
5 levées du genou gauche

Les jambes :
10 flexions

Le dos :
10 fois descendre et remonter doucement les mains haut avant.

Adaptez votre échauffement à votre lieu de travail en fonction de la température et de l'heure de votre début d'activité.

Pour les personnes qui travaillent en extérieur, faites durer l'échauffement, laissez le temps au corps d'élever sa température progressivement.

Tôt le a-matin c'est pareil, laisser votre corps se réveiller en douceur.

En milieu de journée, si votre profession ne nécessite pas de bouger beaucoup prenez un temps pour libérer les tensions de manière spécifique sur les zones concernées.