

PRÉVENTION DES TROUBLES LIÉS A LA STATION ASSISE PROLONGÉE

Réveil musculaire

- **Placer les mains devant soi avec l'articulation du coude à 90° :**
Faire toucher chacun des genoux sur la paume des mains.
(10 levées par genou à un rythme lent, puis 10 levées par genou à un rythme plus rapide)
- **Posture fléchie, dos droit et bras tendus sur les côtés :**
Effectuer des rotations du tronc en allant chercher doucement au maximum de la rotation.
(15 mouvements)
- **Posture fléchie, dos droit et bras en garde de boxe :**
Tendre un par un les bras.
(15 secondes en accélérant le rythme → principe de la locomotive)
- **Posture fléchie, dos droit et bras tendus sur les côtés :**
Effectuer des petites rotations avec les mains.
(10 secondes dans un sens puis dans l'autre)
- **Posture fléchie, dos droit et bras tendus sur les côtés :**
Effectuer de grandes rotations avec les mains.
(10 secondes dans un sens puis dans l'autre)



©undrey - stock.adobe.com

Conseils complémentaires

- Boire 1,5 l d'eau par jour.
- Se lever une fois par heure pendant quelques secondes pour relancer la circulation sanguine dans les membres inférieurs.
- Garder une alimentation saine à raison de 3 repas par jour.
- Consommer des fruits pendant les vacances de travail.

Tél. : 02 48 48 15 15 - Fax : 02 48 48 15 16
relations.clients@sofaxis.com - www.sofaxis.com

Adresse postale : CS 80006 - 18020 Bourges Cedex
Siège social : Route de Creton - 18110 Vasselay

SNC au capital de 47 355 € - 335 171 096 RCS Bourges
N° ORIAS 07 000814 - www.orias.fr

 ISO 9001, ISO 14001, OHSAS 18001

Les informations contenues dans ce document sont non-contractuelles et susceptibles d'être modifiées à tout moment sans préavis. L'éditeur de ce document ne saurait voir sa responsabilité tant contractuelle que délictuelle engagée, pour les dommages découlant des actions commises ou omises en raison du contenu de l'information fournie. Credit photo : ©Andrey Popov - Adobe Stock

 **sofaxis**
L'EXPERT EN ASSURANCE
DU MONDE TERRITORIAL

une société du groupe relyens