

Ma minute prévention

#2 Préparation physique et mentale

En posture assise, vos muscles ont autant besoin de nutriments qu'en posture dynamique. Les articulations et muscles sont soumis à des contraintes qu'il convient de prévenir par **le réveil articulaire et le réveil musculaire** qui fournissent l'échauffement et l'apport sanguin nécessaire à leur bon fonctionnement.

RISQUES ASSOCIÉS

Troubles de la circulation sanguine
Apparition de crampes
Lombalgies et troubles musculosquelettiques
Fatigue

BIEN SE PREPARER

Exercices à faire au moins 2 fois par jour durant 20 secondes chacun.

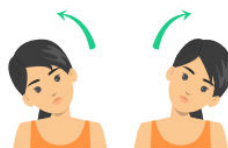
Repos	Effort dynamique	Effort statique
 Quantité de sang nécessaire / Débit sanguin réel	 Quantité de sang nécessaire / Débit sanguin réel	 Quantité de sang nécessaire / Débit sanguin réel
 Repos	 Effort dynamique	 Effort statique



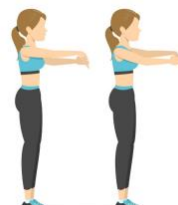
Ecouter le podcast
1' pour ma prise de garde



Etirement du dos



Mouvements des cervicales droite/gauche et d'avant à position neutre



Etirement des avant-bras