

# 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

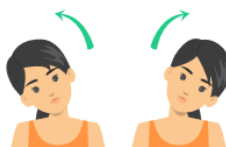
Troubles de la circulation sanguine  
Apparition de crampes  
Lombalgies et troubles musculosquelettiques  
Fatigue

### RISQUES ASSOCIÉS

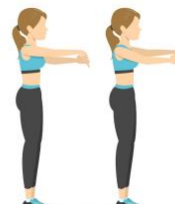
Exercices à faire au moins 2 fois par jours durant 20 secondes chacun.



Etirement du dos



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



Etirement des avant-bras

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

## Ecouter le podcast



1' pour ma prise de garde

