

CONSEIL
PRÉVENTION



—— Notre équipe au cœur de vos métiers ! ——

GYMNASTIQUE SUR CHAÎSE

EXERCICES DE PRÉVENTION

SECTEUR TERTIAIRE



DIFFÉRENTS EXERCICES DE GYMNASTIQUE PLUSIEURS F

Attention, ces exercices et étirements

ECHAUFFEMENT

- Se tenir bien droit, épaules basses, ventre rentré, dos calé contre le dossier
- Veiller à bien respirer sans bloquer sa respiration
- Marcher sur place d'un bon pas durant 2 à 3 minutes
- Position assise : effectuer des petits cercles avec les poignets, les chevilles, plier les coudes et les tendre, plier les genoux et les tendre
- Bloquer les roulettes de la chaise

Source : Marie Valentini - kinésithérapeute



TENDEZ UN BRAS

TENDEZ UNE JAMBE



ALTERNEZ



TENDEZ UN BRAS
SUR LE CÔTÉ

TENDEZ LA JAMBE
OPPOSÉE



ALTERNEZ



MARCHEZ SUR PLACE



LEVEZ LES 2 PIEDS
EN MÊME TEMPS,
DOS BIEN DROIT

QUE À EFFECTUER LE DOS BIEN DROIT, MOIS DE SUITE

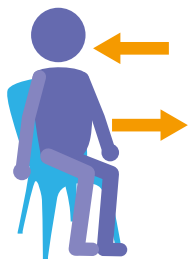
ne doivent engendrer aucune douleur



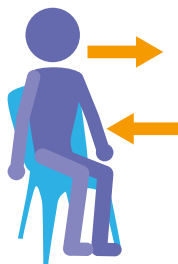
LEVEZ-VOUS



ASSEYEZ-VOUS



INSPIREZ PAR LE
NEZ EN GONFLANT
LE VENTRE



EXPIREZ PAR
LA BOUCHE
EN RENTRANT
LE VENTRE



SERREZ LES JAMBES
ET BALANCEZ LES
SUR LES CÔTÉS



COUREZ SUR PLACE



ÉTIREMENTS

- Pendant 5 minutes
- Dos bien droit, calé contre le dossier



ÉTIREZ-VOUS



RAMENEZ
UN GENOU
À LA POITRINE,
PUIS L'AUTRE



TENDEZ UNE JAMBE,
PIED EN FLEXION
(ORTEILS RELEVÉS
VERS VOUS), PUIS
L'AUTRE JAMBE



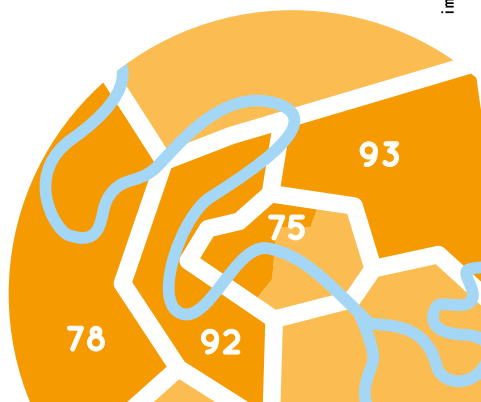
PENCHEZ-VOUS
EN AVANT

VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL



NOTRE ZONE D'INTERVENTION

78 - Yvelines
92 - Hauts-de-Seine
93 - Seine-St-Denis
Paris - 7^e - 8^e - 15^e - 16^e - 17^e



Siège social :
17 Av. du Maréchal Joffre - 92022 Nanterre Cedex
Tél. : 01 41 37 82 82 - Fax : 01 47 25 52 41
www.horizonsantetravail.fr
SIREN N° 775 724 123 00234 - APE 8621Z