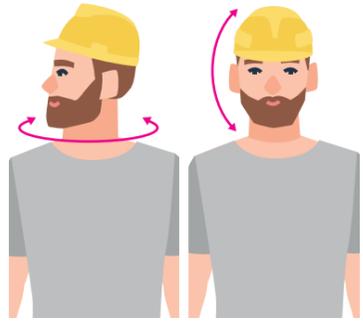


REVEIL MUSCULAIRE - 15 MIN

1. ACTIVER LES MUSCLES DU COU

①

Faire oui / non de la tête.



30 sec ou 8 mouvements

②

Avec la paume de la main, réaliser une pression sur le front, derrière le crâne et sur les tempes droite et gauche.

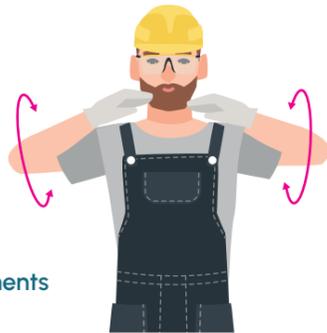


1 min ou 36 mouvements

2. MOBILISER LES MUSCLES STABILISATEURS DES ÉPAULES ET DES COUDES

①

Bras tendus ou pliés (mains sur les épaules), réaliser des rotations des épaules dans les 2 sens.



30 sec ou 14 mouvements dans chaque sens

②

Mains ouvertes, faire de petits mouvements d'avant en arrière, sur le côté, devant, en bas, en haut...

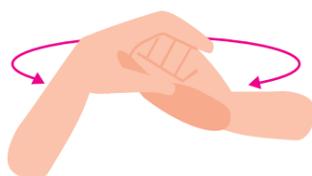


1 min ou 60 mouvements

3. MOBILISER LES ARTICULATIONS ET LES MUSCLES DES POIGNETS

①

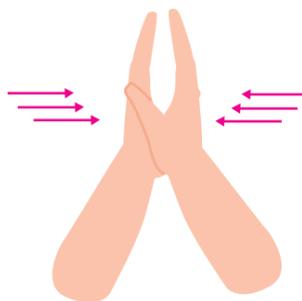
Mains reliées, faire des cercles de poignets dans les 2 sens.



30 sec ou 14 mouvements dans chaque sens

②

Faire des pressions paume contre paume en variant l'orientation des poignets.



1 min ou 60 mouvements

4. MOBILISER LES HANCHES

①

Mains sur les hanches, faire des cercles dans un sens puis dans l'autre.



30 sec ou 10 mouvements de chaque côté

②

Debout sur une jambe, faire balancer l'autre jambe tendue devant et derrière côté droit puis côté gauche ; ouvrir sur l'extérieur et revenir devant. Puis changer de côté.



1 min ou 24 mouvements de chaque côté

5. MOBILISER LES GENOUX, LES QUADRICEPS ET LES FESSIERS

①

Monter les genoux.



30 sec ou 30 montées de chaque jambe

②

Faire des squats : bras tendu, se baisser en gardant le dos droit puis remonter.



1 min ou 30 mouvements

6. MOBILISER LES CHEVILLES

①

Faire des cercles avec les chevilles dans les deux sens.



30 sec ou 7 mouvements par sens et par cheville

②

Monter sur la pointe des pieds pour travailler les mollets.



1 min ou 28 mouvements

7. MOBILISER LE CENTRE DU CORPS

①

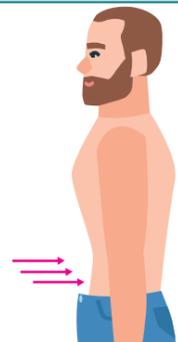
Se pencher en avant en gardant le dos droit, sans désaxer le côté droit ou le côté gauche.



30 sec

②

Expirer complètement et aspirer le nombril sous les côtes pour renforcer les abdos.



1 min ou 24 fois.

INTERVAL TIMER PLUS

Afin de vous aider dans la réalisation du réveil musculaire, vous pouvez installer l'application Interval Timer disponible sur l'App store et Google Play.



VIDÉO DÉMO

En scannant le QR code ci-contre, retrouvez la vidéo démo permettant de voir les gestes les plus adaptés.



STDV

Prévention & santé au travail

PLUS D'INFORMATION

www.stdv.fr

04.75.70.70.20
accueil@stdv.fr