

### Étirement des triceps

Posture debout, les pieds l'un à côté de l'autre. Rentrer le menton dans la poitrine. Lever le bras droit au-dessus de la tête. Placer la main droite entre les omoplates. Saisir le coude droit avec la main gauche et appliquer une légère pression vers le bas en diagonale.



### Étirement des épaules

Posture debout, les pieds l'un à côté de l'autre. Placer la main droite sur l'épaule gauche, coude fléchi à l'horizontal. Placer la main gauche sur le coude et exercer une pression vers l'arrière sans faire de résistance.



# HYGIÈNE DES ÉPAULES

(Prévention Musculo-Squelettique)

## VOTRE PARTENAIRE PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

### Protection du salarié & Conseils à l'employeur

Avec une centaine de collaborateurs répartis sur 35 sites, spécialisés dans la prévention des risques professionnels, le suivi individuel des salariés et la promotion de la santé au travail, Santé BTP Normandie est votre interlocuteur privilégié.

#### VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL :

## EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

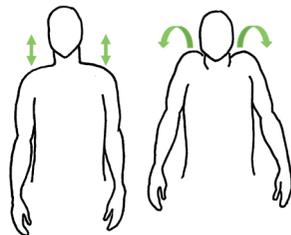
Réalisés avant la prise de poste, les exercices d'échauffement faciliteront l'exécution des mouvements, ce qui diminuera vos risques de blessures.

Chaque exercice est à répéter 5 à 10 fois

### Haussement et rotation des épaules

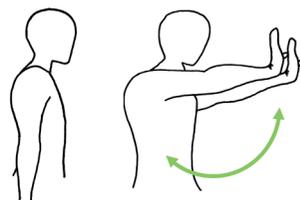
Posture debout, les pieds l'un à côté de l'autre, les bras le long du corps. Hausser les épaules vers les oreilles, tenir la position puis relâcher.

Rouler lentement les épaules vers l'avant ou vers l'arrière.



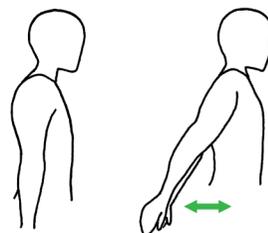
### Élévation des bras

Posture debout, les pieds l'un à côté de l'autre. Les bras le long du corps. Lever les bras tendus au niveau des épaules, puis revenir à la position de départ.



### Assouplissement de l'articulation des épaules

Posture debout, les pieds l'un à côté de l'autre. Les bras le long du corps. Lever les bras tendus vers l'arrière à un niveau confortable puis les ramener en position de départ.



### Grands cercles avec les bras

Posture debout, les pieds l'un à côté de l'autre. Placer les mains sur les épaules bras fléchis. Effectuer des petits cercles avec les coudes en avant ou en arrière.



## EXERCICES D'ASSOUPPLISSEMENT

Les exercices d'assouplissement diminuent les tensions musculaires accumulées durant la journée, favorisent la récupération et permettent d'améliorer ou maintenir votre souplesse. Faites ces étirements d'un mouvement continu sans à-coups en fin de poste.

Tenir la position 10 secondes de chaque côté puis revenir à la position de départ

### Exercices d'étirement cou et épaules

Pencher la tête du côté gauche en gardant l'oreille alignée avec l'épaule.

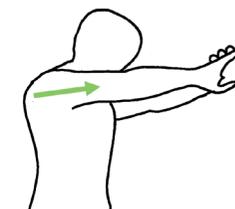
Placer la main droite derrière le dos. Avec la main gauche, attraper la main droite et tirer doucement en diagonale vers le bas.

Répéter de l'autre côté.



### Étirement du haut du dos

Posture debout, les pieds l'un à côté de l'autre. Rentrer le menton à la poitrine. Croiser les mains paumes vers le bas et amener les bras à hauteur des épaules. Pousser avec le haut du dos en étirant les bras et les mains vers l'avant.



### Étirement de la poitrine

Posture debout, les pieds l'un à côté de l'autre. Rentrer le menton à la poitrine. Croiser les mains derrière le dos, paumes vers le bas. Lever les bras tendus vers l'arrière tout en bombant le torse.



Pensez à vous hydrater :  
au moins 1.5 litre/jour