

Bouger pour commencer et terminer ma journée

Je regarde
les deux vidéos :



Ménagez votre corps, préservez votre passion

Une initiative des partenaires sociaux de la branche Pâtisserie artisanale

Bouger pour commencer et terminer ma journée

Les recommandations de Back Office Santé

Je commence et je termine ma journée de travail avec ma petite routine d'étirement

Échauffement des membres supérieurs

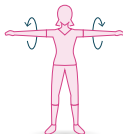
1 Mains sur les épaules

5 rotations vers l'avant puis vers l'arrière



2 Bras tendus

5 légères rotations vers l'avant puis vers l'arrière



3 Mains sur les épaules et coudes levés

5 légères rotations vers l'avant puis vers l'arrière



4 Bras vers l'avant

5 rotations des poignets vers l'intérieur puis l'extérieur



Échauffement des membres inférieurs

1 Jambes écartées à la hauteur des hanches Mains sur le bassin

5 mouvements de droite à gauche



2 Jambes écartées à la hauteur des hanches Mains sur le bassin

5 rotations dans un sens puis dans l'autre



3 Mains sur les hanches

Avancer le bassin vers l'avant en arrondissant le dos



4 Bras tendus vers l'avant

Avancer le bassin vers l'avant en arrondissant le dos

