

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

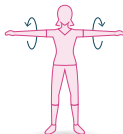
1 Mains sur les épaules

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



Profitez d'une pause pour...

je regarde les conseils
en vidéo :



Ménagez votre corps, préservez votre passion

Une initiative des partenaires sociaux de la branche Pâtisserie artisanale

Profitez d'une pause pour...

En partenariat avec

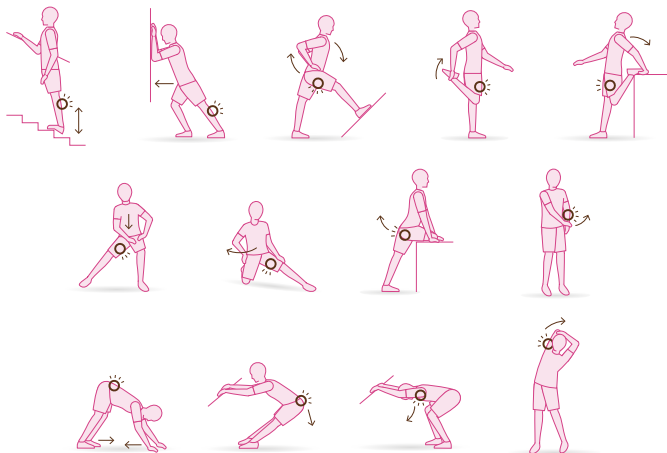


Les recommandations de Back Office Santé

Toutes les 1H30, profitez de 5 min de pause pour relâcher vos muscles, votre dos et toutes vos articulations très sollicitées.

La durée prolongée de session de travail sans pause constitue un facteur aggravant pour les TMS.

Il est essentiel pour vous d'intégrer des pauses régulières afin de réduire la fatigue et les douleurs musculaires.



LE TRI
FACILE



Bougez, marchez...

je regarde les conseils
en vidéo :



Ménagez votre corps, préservez votre passion

Une initiative des partenaires sociaux de la branche Pâtisserie artisanale

Bougez, marchez...

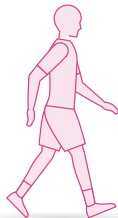
En partenariat avec



Marcher, c'est déjà se faire du bien !

Marcher quelques minutes entre deux tâches, bouger entre deux fournées...

Ces petits pas font une grande différence pour votre corps !



Pourquoi c'est utile :

L'activité physique ne commence pas avec un footing : elle commence par marcher un peu chaque jour.

C'est gratuit, simple...
et c'est déjà de la prévention santé !

Les recommandations de Back Office Santé

- Profitez des pauses pour faire quelques pas, même dans un couloir
- Levez-vous régulièrement pour relancer la circulation
- Prenez les escaliers si vous le pouvez
- Adoptez le réflexe « je bouge, je me soulage »
- Chaque pas soulage votre dos, vos jambes, et même votre esprit !



Etirer et renforcer votre dos

je regarde les conseils
en vidéo :



Ménagez votre corps, préservez votre passion

Une initiative des partenaires sociaux de la branche Pâtisserie artisanale

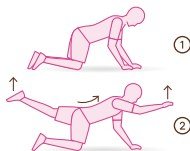
Etirer et renforcer votre dos

1 Verrouiller le bas du dos



Pensez à bien vous pencher en avant pour maintenir votre dos droit et ainsi éviter les risques de lésion discale.

2 Renforcer les muscles du dos

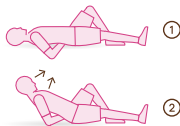


La cambrure du bas du dos est normale, maintenez-la pendant l'exercice.

- Mettez-vous à 4 pattes ;
- Tendez la jambe et le bras opposés ;
- Soufflez en montant les membres.

3 séries de 10 répétitions pour chaque côté

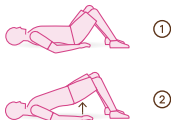
3 Renforcer les abdos



- En position allongée, avec vos mains sous le bas du dos, maintenez votre cambrure normale ;
- Soulevez uniquement la tête et les épaules ;
- Soufflez en montant la tête et le buste.

5 séries de 10 répétitions

4 Renforcer les fessiers



- En position allongée sur le dos et avec les jambes pliées à 90°, soulevez les fesses ;
- Maintenez votre cambrure du bas du dos en montant les fesses mais sans exagérer ;
- Soufflez en montant.

5 séries de 10 répétitions

5 Renforcer les obliques

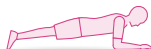


Cet exercice peut se faire en appui sur les genoux au lieu des pieds selon le niveau d'exercice

- Sur le côté, allongez-vous en vous appuyant sur l'avant bras ;
- Soulevez le buste et les jambes.

3 séries de 20 secondes de chaque côté

6 Exercice de gainage



Cet exercice peut se faire en appui sur les genoux au lieu des pieds selon le niveau d'exercice

- Allongez-vous à plat ventre ;
- Maintenez une position statique sur les avant bras et les pieds.

3 séries de 20 secondes

Le conseil de l'expert

Lorsque vous pratiquez les exercices de renforcement musculaire, pensez à vous échauffer, vous ne devez ressentir aucune accentuation de vos douleurs.