

MANUTENTION ET ÉTIREMENTS

BOUGEZ MIEUX, FORCEZ MOINS

Prévention des blessures : Ils préparent les muscles et les articulations à l'effort, réduisant ainsi les risques de claquages, entorses ou lombalgies.

Amélioration de la mobilité et de la souplesse : Une meilleure amplitude de mouvement facilite les gestes répétitifs et les charges lourdes.

Réduction des tensions musculaires : Les efforts physiques prolongés sollicitent fortement les muscles. S'étirer permet de limiter les raideurs et courbatures.

Diminution de la fatigue : En favorisant la circulation sanguine, les étirements aident à mieux récupérer et à rester plus performant tout au long de la journée.

Optimisation de la posture et des gestes : Une bonne souplesse aide à adopter de meilleures postures pour soulever, pousser ou tirer des charges en toute sécurité.



Idéalement, pratiquez des étirements avant, pendant et après le travail pour préparer, soulager et récupérer efficacement.